

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от 2 марта 2023 г. № 138  
с изменениями, внесенными  
приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от 25 сентября 2023 г. № 680

## **ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящие правила вида спорта «пауэрлифтинг» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Федерация) в соответствии с правилами пауэрлифтинга Международной федерации пауэрлифтинга (далее – МФП).

Настоящие Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные спортивные соревнования, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – соревнования) на территории Российской Федерации.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил, трактуются в соответствии с правилами МФП.

### **ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

Пауэрлифтинг – вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: «троеборье», «троеборье классическое», «жим», «жим классический».

Троеборье – спортивные дисциплины, содержащие в своем

- наименовании слово «троеборье», включающие в себя три упражнения: приседание, жим, тяга.  
Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.
- Троеборье классическое – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: приседание, жим, тяга.  
Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.
- Жим – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «жим», включающие в себя упражнение жим.  
Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.
- Жим классический – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «жим классический», включающие в себя упражнение жим.  
Соревнования по жиму классическому проводятся без использования специальной экипировки.
- Организатор соревнования – это лицо (лица), которое утверждает Положение и/или Регламент соревнования, определяет условия и календарный план его проведения, условия допуска к участию в соревновании, порядок выявления лучшего участника или лучших участников, порядок организационного и иного обеспечения соревнования, обеспечивает финансирование соревнования в утвержденном порядке, а также осуществляет иные полномочия, касающиеся организации и проведения соревнований, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.
- Участник соревнований – физическое лицо (спортсмен), команда, допущенное к участию в соревновании организатором соревнования (уполномоченным лицом (лицами) организатора соревнования) в установленном настоящими Правилами (а также положениями/регламентами соревнований) порядке.
- Официальные лица – лица, принимающие участие в соревнованиях (судьи, тренеры, организаторы соревнований, врачи, и др.), но

соревнований не являющиеся непосредственно участниками соревнования и подчиняющиеся настоящим Правилам, положениям (регламентам) о соревнованиях и иным нормативным документам Федерации и/или организаторов соревнований.

Спортивный судья – физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования (оргкомитетом) обеспечить соблюдение Правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

Участники и официальные лица соревнований обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

### 1.1. КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования классифицируются по характеру проведения и статусу.

Характер проведения спортивных соревнований:

– Личные. В личных соревнованиях результаты засчитываются каждому спортсмену. Победитель соревнований определяется по наибольшему весу, поднятому в отдельной спортивной дисциплине.

– Личные с командным зачетом. Итоги соревнований подводятся раздельно среди мужских и женских команд. Очки начисляются спортсменам за занятые места в отдельной спортивной дисциплине.

### СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1.1. Официальные соревнования по пауэрлифтингу проводятся в следующих спортивных дисциплинах и весовых категориях:

троеборье – весовая категория 43 кг

троеборье – весовая категория 47 кг

троеборье – весовая категория 52 кг

троеборье – весовая категория 53 кг

троеборье – весовая категория 57 кг

троеборье – весовая категория 59 кг

троеборье – весовая категория 63 кг

троеборье – весовая категория 66 кг

троеборье – весовая категория 69 кг

троеборье – весовая категория 74 кг

троеборье – весовая категория 76 кг

троеборье – весовая категория 83 кг



жим – весовая категория 84+ кг  
жим – весовая категория 93 кг  
жим – весовая категория 105 кг  
жим – весовая категория 120 кг  
жим – весовая категория 120+ кг

жим классический – весовая категория 47 кг  
жим классический – весовая категория 52 кг  
жим классический – весовая категория 57 кг  
жим классический – весовая категория 59 кг  
жим классический – весовая категория 63 кг  
жим классический – весовая категория 66 кг  
жим классический – весовая категория 69 кг  
жим классический – весовая категория 74 кг  
жим классический – весовая категория 76 кг  
жим классический – весовая категория 83 кг  
жим классический – весовая категория 84+ кг  
жим классический – весовая категория 93 кг  
жим классический – весовая категория 105 кг  
жим классический – весовая категория 120 кг  
жим классический – весовая категория 120+ кг

1.1.2. Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются по сумме трех упражнений (приседание, жим, тяга).

1.1.3. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья проводятся с использованием специальной экипировки: поддерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на колени (или наколенников) и запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга. Поддерживающий комбинезон и поддерживающая майка не являются обязательной экипировкой. Вместо них может использоваться неподдерживающий комбинезон и неподдерживающая футболка.

1.1.4. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья классического проводятся с использованием экипировки: неподдерживающего комбинезона, неподдерживающей футболки, бинтов на запястья, наколенников из неопрена, ремня, обуви для пауэрлифтинга.

1.1.5. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах жима проводятся с использованием специальной экипировки: неподдерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга, бинтов на колени (или наколенников). Поддерживающая майка не является обязательной экипировкой. Вместо нее может использоваться неподдерживающая футболка.

1.1.6. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах жима классического проводятся с использованием экипировки: неподдерживающего комбинезона, неподдерживающей футболки, бинтов на запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга, наколенников из неопрена.

## **1.2. ВИДЫ СПОРТИВНЫХ САНКЦИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

1.2.1. Спортсменам, судьям, тренерам, руководителям спортивных команд и другим участникам соревнований запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований. Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В случае нарушения команда дисквалифицируется с соревнований в полном составе.

1.2.2. Любой участник соревнований (спортсмен, тренер, спортивный судья, представитель команды и пр.), дискредитирующий спорт своим неправильным поведением на соревнованиях, вблизи соревновательного помоста или в спортивном сооружении, или пытающийся неправомерно повлиять на результаты соревнований, должен быть официально предупрежден. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие спортивные судьи, могут отстранить указанное лицо от соревнований и приказать ему покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и/или отстранении.

1.2.3. Жюри или судьи могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно отстранить участника соревнований, если они считают, что допущенное нарушение достаточно серьезно, чтобы

повлечь за собой немедленное отстранение, а не предупреждение. Руководитель команды должен быть информирован об отстранении.

1.2.4. Результат, достигнутый на соревнованиях отстраненным участником, решением жюри или судей может быть аннулирован.

1.2.5. К участникам соревнований могут применяться следующие санкции: предупреждение, выговор, отстранение, финансовое взыскание, дисквалификация, аннулирование результатов.

### **1.3. АНТИДОПИНГОВЫЕ ПРАВИЛА**

Федерация, являясь членом МФП, признает авторитет Международного антидопингового агентства (WADA) и Национальной антидопинговой организации РУСАДА.

Все члены Федерации (спортсмены, тренеры, судьи и прочие участники) несут ответственность и исполняют обязанности, определенные Всемирным антидопинговым кодексом, Антидопинговым кодексом МФП и Общероссийскими антидопинговыми правилами. Все члены Федерации соглашаются нести обязательства согласно Антидопинговым правилам МФП.

В любой момент соревнования, включенного в календарь Федерации, любой участвующий спортсмен может быть приглашен для сдачи допинг-контроля лицами, уполномоченными официальной антидопинговой организацией или Федерацией.

На соревнованиях, где организован отбор допинг-проб, спортсмен, получивший уведомление, обязан явиться в комнату проведения отбора допинг-проб. В случае если спортсмен, получивший уведомление, принимает участие в церемонии награждения, он обязан уведомить об этом представителя допинг-службы.

В соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока действия дисквалификации участвовать в спортивных соревнованиях ни в каком качестве.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ**

2.1.1. Соревнования по пауэрлифтингу проводятся среди спортсменов мужского и женского пола.

2.1.2. Спортсмены соревнуются в следующих возрастных группах:

№	Возрастная группа, Пол	Возраст	Международная (IPF, EPF) классификация
1	Мальчики, девочки	12–13 лет*	–
2	Юноши, девушки	14–18 лет	Men SubJunior, Women SubJunior
3	Юниоры, юниорки	19–23 года	Men Junior, Women Junior
4	Мужчины, женщины	14 лет и старше	Men Open, Women Open

\*Участие спортсменов допускается только в первенствах муниципальных образований.

2.1.3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

## 2.2. ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

Спортсмены соревнуются в весовых категориях в соответствии с собственным весом. Соревнования проводятся в следующих весовых категориях и следующей последовательности:

### 2.2.1. Категории для мужчин

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. 59,0 кг – до 59,0 кг          | 5. 93,0 кг – от 83,01 до 93,0 кг              |
| 2. 66,0 кг – от 59,01 до 66,0 кг | 6. 105,0 кг – от 93,01 до 105,0 кг            |
| 3. 74,0 кг – от 66,01 до 74,0 кг | 7. 120,0 кг – от 105,01 до 120,0 кг           |
| 4. 83,0 кг – от 74,01 до 83,0 кг | 8. 120,0+ кг от 120,01 и выше без ограничения |

### 2.2.2. Категории для женщин

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. 47,0 кг – до 47,0 кг          | 5. 69,0 кг – от 63,01 до 69,0 кг              |
| 2. 52,0 кг – от 47,01 до 52,0 кг | 6. 76,0 кг – от 69,01 до 76,0 кг              |
| 3. 57,0 кг – от 52,01 до 57,0 кг | 7. 84,0 кг – от 76,01 до 84,0 кг              |
| 4. 63,0 кг – от 57,01 до 63,0 кг | 8. 84,0+ кг – от 84,01 и выше без ограничения |

### 2.2.3. Категории для юниоров 19-23 лет

- |                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1. 53,0 кг – до 53,0 кг | 6. 93,0 кг – от 83,01 до 93,0 кг |
|-------------------------|----------------------------------|



- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 2. 59,0 кг – от 53,01 до 59,0 кг | 7. 105,0 кг – от 93,01 до 105,0 кг  |
| 3. 66,0 кг – от 59,01 до 66,0 кг | 8. 120,0 кг – от 105,01 до 120,0 кг |
| 4. 74,0 кг – от 66,01 до 74,0 кг | 9. 120,0+ кг от 120,01 и выше       |
| 5. 83,0 кг – от 74,01 до 83,0 кг | без ограничения                     |

#### 2.2.4. Категории для юниорок 19-23 лет

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. 43,0 кг – до 43,0 кг          | 6. 69,0 кг – от 63,01 до 69,0 кг |
| 2. 47,0 кг – от 43,01 до 47,0 кг | 7. 76,0 кг – от 69,01 до 76,0 кг |
| 3. 52,0 кг – от 47,01 до 52,0 кг | 8. 84,0 кг – от 76,01 до 84,0 кг |
| 4. 57,0 кг – от 52,01 до 57,0 кг | 9. 84,0+ кг – от 84,01 и выше    |
| 5. 63,0 кг – от 57,01 до 63,0 кг | без ограничения                  |

#### 2.2.5. Категории для юношей 14-18 лет

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 53,0 кг – до 53,0 кг          | 6. 93,0 кг – от 83,01 до 93,0 кг    |
| 2. 59,0 кг – от 53,01 до 59,0 кг | 7. 105,0 кг – от 93,01 до 105,0 кг  |
| 3. 66,0 кг – от 59,01 до 66,0 кг | 8. 120,0 кг – от 105,01 до 120,0 кг |
| 4. 74,0 кг – от 66,01 до 74,0 кг | 9. 120,0+ кг от 120,01 и выше       |
| 5. 83,0 кг – от 74,01 до 83,0 кг | без ограничения                     |

#### 2.2.6. Категории для девушек 14-18 лет

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. 43,0 кг – до 43,0 кг          | 6. 69,0 кг – от 63,01 до 69,0 кг |
| 2. 47,0 кг – от 43,01 до 47,0 кг | 7. 76,0 кг – от 69,01 до 76,0 кг |
| 3. 52,0 кг – от 47,01 до 52,0 кг | 8. 84,0 кг – от 76,01 до 84,0 кг |
| 4. 57,0 кг – от 52,01 до 57,0 кг | 9. 84,0+ кг – от 84,01 и выше    |
| 5. 63,0 кг – от 57,01 до 63,0 кг | без ограничения                  |

#### 2.2.7. Категории для мальчиков 12-13 лет

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 53,0 кг – до 53,0 кг          | 6. 93,0 кг – от 83,01 до 93,0 кг    |
| 2. 59,0 кг – от 53,01 до 59,0 кг | 7. 105,0 кг – от 93,01 до 105,0 кг  |
| 3. 66,0 кг – от 59,01 до 66,0 кг | 8. 120,0 кг – от 105,01 до 120,0 кг |
| 4. 74,0 кг – от 66,01 до 74,0 кг | 9. 120,0+ кг от 120,01 и выше без   |
| 5. 83,0 кг – от 74,01 до 83,0 кг | ограничения                         |

#### 2.2.8. Категории для девочек 12-13 лет

- |                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1. 43,0 кг – до 43,0 кг | 6. 69,0 кг – от 63,01 до 69,0 кг |
|-------------------------|----------------------------------|

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 2. 47,0 кг – от 43,01 до 47,0 кг | 7. 76,0 кг – от 69,01 до 76,0 кг  |
| 3. 52,0 кг – от 47,01 до 52,0 кг | 8. 84,0 кг – от 76,01 до 84,0 кг  |
| 4. 57,0 кг – от 52,01 до 57,0 кг | 9. 84,0+ кг – от 84,01 и выше без |
| 5. 63,0 кг – от 57,01 до 63,0 кг | ограничения                       |

2.2.9. Спортсмен имеет право выступать в одном соревновании только в одной весовой категории.

2.2.10. Не допускается выступление мужчин в соревнованиях среди женщин и участие женщин в соревнованиях среди мужчин.

### **2.3. ДОПУСК СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

2.3.1. Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о соревнованиях. В зависимости от требований Положения допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т.д.

2.3.2. Спортсмены должны быть официально заявлены на основании предварительной и окончательной заявок от организаций в соответствии с Положением о соревнованиях. Порядок подачи заявок см. п.5.1.

2.3.3. К участию во всероссийских соревнованиях спортсмены допускаются решением комиссии по допуску.

2.3.4. Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

2.3.5. Участие в соревнованиях несовершеннолетних спортсменов допускается только при наличии письменного согласия родителей (опекунов), которое сдается в комиссию по допуску.

### **2.4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ**

2.4.1. Спортсмены имеют право на участие в спортивных соревнованиях в порядке, установленном настоящими Правилами и Положениями (регламентами) о соревнованиях.

2.4.2. Представитель команды обязан сдать в комиссию по допуску:

- именные заявки на участие в соревнованиях, подписанные руководителем органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта Российской Федерации, председателем региональной спортивной федерации пауэрлифтинга, врачом физкультурно-спортивного диспансера и заверенные печатями этих организаций;
- индивидуальные заявочные взносы;
- личные карточки участников.

2.4.3. Спортсмены обязаны:

- находиться в соревновательной зоне, включая зону разминки, до окончания церемонии награждения его весовой категории;
- на соревнованиях, где организован отбор допинг-проб, спортсмен, получивший уведомление, обязан явиться в комнату проведения отбора допинг-проб. В случае если спортсмен, получивший уведомление, принимает участие в церемонии награждения, он обязан уведомить об этом представителя допинг-службы.

2.4.4. Участники соревнований обязаны:

- знать Правила и четко их выполнять;
- соблюдать требования безопасности во время участия в спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать этические нормы в области спорта;
- строго соблюдать нормы поведения в спортивном зале.

## **2.5. УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса обязательного медицинского страхования, полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, оригинал которого представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований.

Допускается применение электронного полиса страхования спортсмена от несчастного случая (ст. 6.1 Закона Российской Федерации от 27.11.1992 № 4015-1 «Об организации страхового дела в Российской Федерации»).

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАТОРАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Организатор соревнования обязан до начала мероприятия:

- создать организационный комитет (далее – оргкомитет) по подготовке и проведению соревнования, состоящий из физических или юридических лиц, уполномоченных организатором; количество членов оргкомитета определяется в зависимости от статуса соревнований;
- разработать, утвердить и разослать заинтересованным организациям регламент соревнований;
- обеспечить подготовку к соревнованию, в соответствии с требованиями настоящих Правил;

Оргкомитет обязан обеспечить:

- оборудование для проведения соревнований, соответствующее данным Правилам;
- безопасность участников, врачебно-медицинское обслуживание и санитарно-гигиенический контроль в местах разминки и в соревновательной зоне;
- изготовление афиш, плакатов, оформление мест проведения соревнований;
- наличие наградной атрибутики;
- участие средств массовой информации в освещении соревнований.

Заявки на организацию и проведение официальных спортивных соревнований для включения в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий, утверждаемый Министерством спорта Российской Федерации и Календарный план Федерации следующего года должны быть направлены в Федерацию в письменной форме до 1 июня текущего года. Решение о месте проведения соревнований утверждается Президиумом Федерации.

Распределение прав и обязанностей, включая ответственность за причиненный вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам, осуществляется на основе договора между Федерацией с иными организаторами спортивных соревнований (за исключением Министерства спорта Российской Федерации) и регламента конкретного спортивного

соревнования. Если распределение указанных прав и обязанностей осуществляется на основе договора, в регламенте конкретного спортивного соревнования приводится ссылка на реквизиты такого договора (номер и дата заключения договора).

### **3.1. ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТУ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Проводящая организация на месте проведения соревнований обязана обеспечить:

- за день до начала соревнований:
  - места проживания и питания участников соревнований;
  - место тренировок спортсменов;
  - сауну;
  - весы для контроля собственного веса спортсменов в местах проживания и тренировок;
  - помещение с условиями и оборудованием для проведения комиссии по допуску спортсменов, работы секретариата соревнований;
  - помещение для проведения технического совещания представителей команд и семинара судей;
- в дни проведения соревнований:
  - транспорт для участников соревнований от мест проживания к месту проведения соревнований и обратно;
  - техническую организацию и все соответствующие условия (инвентарь и оборудование, зал соревнований и помещения с необходимой мебелью и оргтехникой, технический персонал, скорую медицинскую помощь, прохладительные напитки и т. д.) для соревнований и тренировок, как это требуют настоящие Правила, включая:
    - зал соревнований;
    - зал разминки;
    - зону отдыха и подготовки спортсменов к выходу на помост;
    - комнату оказания первой медицинской помощи;
    - помещение для проведения отбора допинг-проб;
    - пресс-центр;
    - помещение для официальных лиц соревнований и почетных гостей;
    - помещение для секретариата;

комнату взвешивания;  
комнату проверки экипировки;  
место для проведения тренировок (допустима организация места для проведения тренировок в другом спортивном сооружении).

### **3.2. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

В пауэрлифтинге к соревновательной зоне относится территория, включающая:

- соревновательный помост и подиум;
- столы для жюри, секретаря потока и персонала по управлению Автоматизированной системой «Пауэрлифтинг» (АСП);
- зону разминки.

В соревновательной зоне могут находиться только участники (спортсмены, тренеры, помощники тренеров, судьи, обслуживающий персонал) текущего и следующего потоков, а также старшие тренеры сборных команд России и члены главной судейской коллегии соревнований.

#### **3.2.1. Соревновательный помост и подиум.**

Все соревновательные упражнения должны выполняться на соревновательном помосте.

- Соревновательный помост должна окружать свободная зона, размеры которой составляют 100 см. Эта зона должна быть ровной и освобожденной от каких-либо предметов.
- Если соревновательный помост располагается на подиуме, подиум должен соответствовать спецификации.
- Магнезия и канифоль должны быть предоставлены вблизи от соревновательного помоста.
- Чистящие и дезинфицирующие средства (антисептик, металлические проволочные щетки, тряпки, метла (веник), перчатки и другие чистящие материалы) должны быть предоставлены и аккуратно расположены вблизи от соревновательного помоста в доступности для ассистентов.
- Носилки или специальный медицинский спинодержатель должны находиться вблизи соревновательного помоста или подиума.
- Зона, доступная для тренеров/представителей команд, должна быть определена в соревновательной зоне и на подиуме. Зона для тренеров

должен быть определена так, чтобы каждый тренер мог сам, в пределах этой зоны, выбрать удобное место для наблюдения за выполнением упражнений и подачи указаний спортсмену относительно технических деталей (например, глубины приседания). Тренерская зона должна располагаться не далее 5 метров от помоста.

### **3.2.2. Мебель для судей и персонала.**

- Расположение стульев для судей меняется в зависимости от вида упражнений.
- Стол и стулья жюри располагаются в месте, позволяющем ясный и свободный обзор соревновательного помоста/подиума.
- Стол и стул секретаря потока должны находиться со стороны выхода спортсменов на соревновательный помост.
- Стол и стул врача должны находиться в зоне разминки вблизи от точки выхода спортсменов на соревновательный помост.
- Столы и стулья персонала по управлению АСП должны быть и расположены рядом со столом секретаря потока.
- Стулья для ассистентов должны находиться на противоположной стороне от точки выхода спортсменов на соревновательный помост/подиум.
- На чемпионате, кубке и первенствах России должны быть обеспечены стол и стулья для 3-5 персон в расположении, симметричном столу жюри.

### **3.2.3. Зона разминки.**

Для подготовки к соревнованиям спортсменам должна быть предоставлена зона разминки, расположенная в непосредственной близости к соревновательному помосту/подиуму.

Разминочная зона должна быть оснащена следующим оборудованием:

- необходимым количеством разминочных помостов (1 помост на 3 участников потока);
- штангами, магниезией, канифолью и т.д. в соответствии с количеством соревнующихся спортсменов и разминочных помостов;
- динамиками громкоговорителя, связанными аудиосистемой с микрофоном секретаря;
- соревновательным табло, отражающим реальный процесс соревнований;
- табло порядка выхода на помост;
- дисплеем официального таймера;

- монитором или экраном с видео-воспроизведением происходящего на соревновательном помосте;
- столом для врача соревнований;
- водой/прохладительными напитками;
- резервными стойками, аналогичными соревновательным, для проверки высоты;
- стульями/скамьями для подготовки к выходу на подиум;
- туалетной комнатой (предпочтительно).

#### **3.2.4. Помещения.**

Следующие помещения должны быть предусмотрены на месте проведения соревнований:

- комната для проведения отбора допинг-проб;
- комната (комнаты) секретариата, оснащенную необходимой оргтехникой;
- комнаты для проведения заседаний и переговоров;
- комната для официальных лиц;
- комната судей;
- комната взвешивания и комната контрольного взвешивания.
- комната оказания первой медицинской помощи/медицинская комната;
- раздевалки с душем;
- сауна;
- зона отдыха спортсменов;
- пресс-центр;
- место тренировок (допустимо расположение в другом месте, но предпочтительно на месте проведения соревнований);

Только разрешенные Федерацией профессиональные камеры, записывающая аппаратура и издающая звуки аппаратура разрешены на месте проведения соревнований, включая соревновательную зону и дополнительные помещения.

### **3.3. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **3.3.1. Автоматизированная система «Пауэрлифтинг» (АСП).**

При проведении всероссийских соревнований должен использоваться программный комплекс «Автоматизированная система «Пауэрлифтинг» (АСП), предназначенный для подготовки первичной и соревновательной



документации при проведении соревнований по пауэрлифтингу любого уровня. Дополнительные модули АСП используются в качестве сигнализации, а также позволяют осуществлять трансляцию текущих протоколов на соревновательные табло и в сеть Интернет. Руководство пользователя – <http://asp.fpr-info.ru>.

### **3.3.2. Световая сигнализация.**

Световая сигнализация – это техническое устройство, посредством которого судьи показывают оценку соревновательных упражнений.

Световая сигнализация состоит из трех контрольных пультов – по одному для каждого из трех судей и экрана для отображения судейских решений.

Каждый судья должен дать оценку нажатием кнопки: белой – для решения «подъем удачный», красной кнопки – для решения «подъем неудачный» в соответствии с действующими Правилами.

Модификация сигнализации может предусматривать дополнительные кнопки (красную, синюю и желтую) для указания ошибки.

Модификация сигнализации может предусматривать таймер отсчета времени для выхода спортсмена на помост и для подачи заявок на следующий подход.

### **3.3.3. Таймер.**

Таймер ведет отсчет времени для выхода спортсмена на помост и для подачи заявок на следующий подход. На соревнованиях должен использоваться электронный таймер с обратным отсчетом времени с интервалом в 1 секунду. Таймер должен обладать возможностью включаться на любое время не менее 20 минут.

### **3.3.4. Часы.**

Часы должны находиться в месте, где будут видны всем участникам соревнований.

### **3.3.5. Основное табло.**

Основное табло должно размещаться на помосте так, чтобы было видно судьям на помосте, жюри и зрителям. На табло должна отображаться следующая информация:

- фамилия, имя спортсмена;
- наименование спортивной команды, за которую выступает спортсмен;

- вес штанги;
- номер попытки;
- показания таймера, если они не отображаются отдельно на другом табло.

### **3.3.6. Соревновательное табло («турнирная таблица»).**

Соревновательные табло должны быть установлены на помосте, в зоне разминки и на столе жюри, чтобы демонстрировать ход соревнований и результаты в определенной категории, в которой проводятся соревнования в настоящий момент. Демонстрационное табло должно содержать следующую информацию для всех спортсменов, соревнующихся в текущей группе и для первых трех из другой группы:

- номер жеребьевки;
- фамилию и имя каждого спортсмена;
- год рождения;
- наименование спортивной команды, за которую выступает спортсмен;
- 3 попытки в приседаниях;
- 3 попытки в жиме;
- 3 попытки в тяге;
- текущую и прогнозируемую сумму троеборья;
- текущее и прогнозируемое занятое место;

Успешные и неуспешные попытки должны быть обозначены различно друг от друга (зачеркиванием или цветом).

### **3.3.7. Табло порядка выхода.**

Табло порядка выхода должно размещаться в месте подготовки спортсменов к выходу на помост. Оно отражает порядок выхода спортсменов, соревнующихся в текущей группе.

### **3.3.8. Табло для ассистентов.**

Табло для ассистентов размещается на помосте так, чтобы его видели ассистенты. Оно указывает высоту стоек и количество дисков для установки веса штанги текущего и следующего спортсменов.

### **3.3.9. Информационный стенд.**

Информационный стенд используется для размещения необходимой информации: списков участников, расписаний соревнований и движения транспорта, назначений судейских бригад и жюри, текущих рекордов, итоговых протоколов, дополнительных объявлений.

### **3.3.10. Информация о рекордах.**

Рекорды в соревнующейся категории должны отображаться в соревновательной зоне. Информация о рекордах должна быть доступной в течение соревнования во всей группе и должна немедленно обновляться при установлении нового рекорда.

#### **3.3.11. Видеоэкран (монитор).**

Мониторы (экраны) с текущим протоколом и видео-воспроизведением происходящего на соревновательном помосте размещаются в зоне разминки и на столе жюри. При возможности большой экран размещается в соревновательном зале для зрителей.

## **4. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ**

### **4.1. ПОМОСТ**

Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5´ 2,5 м и максимум 4,0´ 4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, горизонтальной и накрыта материалом из нескользкого и гладкого коврового покрытия (т.е. на поверхности помоста не должно быть неровностей и выступов). Не разрешается использовать резиновые маты или подобные листовые материалы.

### **4.2. ГРИФЫ И ДИСКИ**

На соревнованиях должны использоваться только грифы и диски, получившие официальное одобрение МФП (Федерации).

На соревнованиях могут применяться только те грифы и диски, которые отвечают требованиям настоящих правил. Разрешается применять только диски от штанги. При использовании грифов и дисков, не отвечающих перечисленным ниже требованиям, соревнования и установленные на них рекорды считаются недействительными.

В ходе соревнований нельзя менять гриф, кроме случаев, когда он изогнулся или был каким-то образом поврежден. Решение о замене грифа принимают ГСК, жюри или судьи.

**4.2.1. Гриф** должен быть прямым, иметь хорошую насечку и соответствовать следующим требованиям:



10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
1,0	1,01	0,99
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

4. Диаметр отверстия диска: 52 – 53 мм.
5. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см.
6. Диски весом 20 кг и более не должны быть толще 6 см.  
Диски весом 15 кг и менее не должны быть толще 3 см.
7. Диски должны быть следующих цветов:
  - 10 кг и меньше – любого цвета;
  - 15 кг – желтого;
  - 20 кг – синего;
  - 25 кг – красного.
8. Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые – внутри, затем более легкие – в нисходящем весовом порядке.
9. Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной внутрь, остальные – лицевой стороной наружу, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.

#### 4.3. СТОЙКИ ДЛЯ ПРИСЕДАНИЙ

На соревнованиях должны использоваться только стойки для приседаний, изготовленные официально зарегистрированными производителями и допущенные к использованию Техническим комитетом МФП (Федерации).

1. Стойки должны изготавливаться так, чтобы можно было регулировать их высоту от 1,0 м в нижнем положении до 1,7 м в верхнем положении, через каждые 2,5 см.
2. При установке стоек на требуемую высоту должна обеспечиваться безопасность с помощью шпилек.

#### 4.4. СТОЙКИ И СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА

На соревнованиях должны использоваться стойки для приседаний со скамьей для жима или специальные стойки только со скамьей для жима, изготовленные официально зарегистрированными производителями и допущенные к использованию Техническим комитетом МФП (Федерации).



4.4.1. **Стойки** должны удовлетворять следующим требованиям:

1. Высота стоек должна быть регулируемой: минимум 75 и максимум 110 см от пола до грифа на стойках.
2. Минимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 1,1 м.
3. Стойки должны быть оборудованы страховочными подставками, обеспечивающими безопасность при жиме. Страховочные подставки должны быть длиной 50 см, высотой не менее 36 см и иметь 10 отверстий с шагом 2,5 см.

4.4.2. **Скамья** должна быть гладкой, горизонтальной, прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость, и иметь следующие размеры:

1. Длина скамьи – не менее 1,22 м.
2. Ширина скамьи – от 29 до 32 см.
3. Высота скамьи – от 42 до 45 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи.
4. Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от середины стоек. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону.

4.4.3. **Подставки** для ног.

1. Ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста.
2. Высота блоков: 5, 10, 20 и 30 см.

3. Рекомендуемые размеры: не менее 40x60 см.

4. Блоки должны быть покрыты таким же материалом, как и помост.

#### 4.5. ВЕСЫ

На соревнованиях требуется несколько идентичных весов.

Весы должны иметь сертификат (свидетельство) с датой поверки в пределах одного года до даты соревнований.

Весы для взвешивания спортсменов должны быть электронными, цифровыми и показывать вес с двумя десятичными знаками после запятой и иметь предел измерения не менее 200 кг.

#### 4.6. ТАБЛО

На месте соревнований должно быть установлено подробное табло, видимое зрителям, официальным лицам и всем присутствующим, следящим за ходом соревнований. Фамилии спортсменов должны быть расположены в соответствии с номерами жеребьевки.

Группа				Присед.			Жим			Проме жут. сумма	Тяга			Сум- ма	Мес- то
№	Фамилия имя	Команда	Собств. Вес	1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1															
...															
14															

#### 4.7. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.7.1. Для обработки оборудования запрещается использование каких-либо инородных веществ, за исключением тех, которые периодически используются в качестве стерилизующих средств для очистки грифа, скамьи для жима или помоста.

4.7.2. Чтобы избежать заражения кровь или частицы кожи, попавшие на гриф или помост, рекомендуется счищать раствором моющего средства с концентрацией 1:10, в том числе и в зале разминки.

#### 4.8. УСЛОВИЯ ЗАМЕНЫ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

В ходе соревнований нельзя менять оборудование и инвентарь, кроме случаев, когда оно пришло в негодность. Гриф можно заменить, когда он изогнулся или был каким-то образом поврежден. Решение о замене грифа принимают ГСК, жюри или судьи.

## **5. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **5.1. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

5.1.1. Предварительная заявка должна быть направлена в Федерацию или оргкомитет соревнований по электронной почте не позднее, чем за 35 дней до начала соревнования.

5.1.2. Предварительная заявка должна содержать список участников с указанием имени и фамилии спортсмена, его весовой категории и лучшего результата, показанного на региональном, национальном или международном уровне в течение последних 12 месяцев. В список можно включать результат, показанный спортсменом на таком же соревновании в предыдущем году в той же весовой категории, в которой он заявляется на данном соревновании. Должны быть указаны дата и название соревнования, на котором показан лучший результат. Спортсмены, не представившие результаты, показанные на официальных соревнованиях за последние 12 месяцев, участвуют в данных соревнованиях в первой группе, если будет проводиться деление участников на группы.

5.1.3. В предварительную заявку должны быть включены судьи с указанием, какие весовые категории они могут (не могут) судить.

5.1.4. Изменения весовых категорий разрешаются не позднее, чем за 14 дней до соревнований.

5.1.5. Окончательная заявка с изменениями и дополнениями подается не позднее, чем за 14 дней до комиссии по допуску. Спортсмены, не указанные в окончательной заявке, не могут принимать участие в соревновании.

5.1.6. Именная заявка должна быть представлена в комиссию по допуску спортсменов в день приезда до завершения ее работы в соответствии с Положением о соревнованиях (образец заявки на стр. 85).

### **5.2. ЗАЯВОЧНЫЕ ВЗНОСЫ**

Размер индивидуальных заявочных взносов и срок уплаты устанавливаются высшим руководящим органом Федерации. Размер индивидуального заявочного взноса не должен превышать  $\frac{1}{4}$  минимального размера оплаты труда (МРОТ).



### 5.3. КОМИССИЯ ПО ДОПУСКУ

5.3.1. В комиссию по допуску входят:

- председатель – как правило, главный секретарь соревнований;
- представитель федерации;
- заместитель главного судьи по назначению судей;
- ответственный за размещение участников;
- ответственный за транспортное обеспечение;
- врач соревнований.

5.3.2. В комиссию по допуску сдаются:

- именные заявки на участие в соревнованиях;
- личные карточки спортсменов;
- индивидуальные заявочные взносы.

Положением и/или Регламентом соревнования могут устанавливаться и иные документы, необходимые для представления в комиссию по допуску.

По окончании работы комиссии по допуску проводится жеребьевка допущенных спортсменов методом случайной выборки. Спортсмены сохраняют этот номер жребия в течение всего соревнования. Номер жребия определяет порядок взвешивания и очередность попыток в ходе соревнования, если в раунде два и более спортсмена заказали одинаковый вес для подхода.

5.3.3. По итогам комиссии по допуску формируются соревновательные потоки.

5.3.4. По окончании работы комиссии по допуску спортсменов до начала соревнований должно быть проведено собрание представителей команд и судей, на котором все заинтересованные стороны получают подробную информацию о соревнованиях.

### 5.4. ФОРМИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОТОКОВ

5.4.1. Соревновательный поток может быть составлен из одной или нескольких весовых категорий (на усмотрение организаторов соревнований).

5.4.2. Если в весовой категории участвует более 28 спортсменов, соревнования в этой весовой категории могут проводиться в 2 и более потока. Спортсмены распределяются по потокам в соответствии с результатами, показанными спортсменами на официальных соревнованиях в

течение предыдущих 12 месяцев. В этом случае спортсмены с более слабыми результатами должны выступать раньше, чем более сильные.

5.4.3. Когда в соревновательном потоке участвуют 10 или более спортсменов, могут быть сформированы группы, состоящие из примерно одинакового числа спортсменов. Однако если в потоке соревнуются 15 или более спортсменов, группы должны быть образованы в обязательном порядке.

5.4.4. В одну группу могут быть включены максимум четырнадцать спортсменов, выступающих в троеборье/троеборье классическом. В отдельном соревновании в дисциплинах «жим» и «жим классический» в одну группу могут быть включены максимум 20 спортсменов.

5.4.5. Группы определяются на основе данных о лучших результатах спортсменов, показанных на национальных и международных соревнованиях за последние 12 месяцев. Спортсмены с меньшими результатами образуют первую группу, затем, по мере увеличения результатов, формируются следующие группы. Если спортсмен не представил свой лучший результат за последние 12 месяцев, то он автоматически включается в первую группу.

5.4.6. Если 2 или более спортсменов имеют одинаковые результаты, показанные на официальных соревнованиях в течение предыдущих 12 месяцев, они могут быть распределены в различные группы в соответствии с их номером жеребьевки (то есть спортсмен с меньшим номером жеребьевки распределяется в группу А, спортсмен с большим номером жеребьевки – в группу Б).

## 5.5. ВЗВЕШИВАНИЕ

5.5.1. Все спортсмены весовой категории (категорий) должны пройти взвешивание.

5.5.2. Взвешивание участников начинается за 2 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категориях) и продолжается полтора часа.

5.5.3. Взвешивание проводят двое или трое судей, назначенных для судейства данного потока, как правило, это секретарь, старший и один из боковых судей потока. На соревнованиях с участием женщин могут быть назначены дополнительные официальные лица женского пола (не обязательно судьи).

5.5.4. Перед началом соревнований судьи должны убедиться, что весы откалиброваны и работают точно (сертифицированы).

5.5.5. Для установления порядка взвешивания проводится жеребьевка. Если жеребьевка не была проведена заранее (по окончании комиссии по допуску), то она проводится перед началом взвешивания.

5.5.6. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или руководитель команды и назначенные судьи.

5.5.7. На взвешивании предъявляются:

- паспорт гражданина Российской Федерации или заменяющий его документ;
- для спортсменов, выступающих не за тот регион, где прописаны постоянно, справка о временной регистрации по месту жительства;
- полис страхования от несчастного случая;
- зачетная классификационная книжка;
- заявление о неупотреблении запрещенных препаратов (сдается судейской бригаде);
- для несовершеннолетних: согласие родителей (сдается судейской бригаде);
- сертификат спортсмена о прохождении онлайн-обучения по курсу «Антидопинговый»;
- сертификат тренера (тренеров) спортсмена о прохождении онлайн-обучения по курсу «Антидопинговый».

5.5.8. Спортсмены могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье, которое должно отвечать требованиям, оговоренным в разделе 9.5 настоящих правил, и не должно значительно изменять вес спортсмена. В целях гигиены на спортсмене должны быть надеты носки или он должен иметь бумажное полотенце для покрытия платформы весов. Если возникает вопрос относительно веса нижнего белья, то может быть потребовано повторное взвешивание спортсмена обнаженным.

5.5.9. Спортсмен может взвешиваться только в той весовой категории, в которую он был заявлен не позднее 14 дней до соревнований.

5.5.10. Каждый спортсмен проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой проводится взвешивание. Эти спортсмены должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь в отпущенные для этой категории полтора часа, в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Спортсмен, пытающийся подогнать свой вес, может

взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках отведенного времени и в порядке, определенном жребием. При этом спортсмен может быть взвешен и по истечении полутора часов, отведенных на взвешивание, но только в том случае, если он пришел на перевзвешивание вовремя, но не смог встать на весы по причине взвешивания участников, идущих по жребию впереди него. Тогда судьи, по своему усмотрению, могут разрешить спортсмену одно повторное взвешивание. Определенный при взвешивании собственный вес участника не должен объявляться до тех пор, пока все участники данной весовой категории (категорий) не будут взвешены.

5.5.11. Во время взвешивания спортсмен заявляет начальные веса для первых попыток во всех упражнениях. Эти сведения заносятся в карточку участника и заверяются подписью спортсмена (его тренера).

5.5.12. На взвешивании каждому спортсмену выдаются карточки подходов. На соревнованиях по троеборью спортсмену выдаются одиннадцать карточек: 3 – для приседания, 3 – для жима и 5 – для тяги. На соревнованиях по жиму спортсмену выдаются пять карточек.

5.5.13. Спортсменам следует до начала соревнований заказать высоту стоек для приседания и жима, а также, при необходимости, блоки (подставки) для ног. Протокол с указанием высоты стоек должен быть подписан после проверки спортсменом или его тренером. Копия этого официального документа передается в жюри, секретарю и руководителю ассистентов на помосте.

5.5.14. По окончании взвешивания карточки участников сдаются в секретариат соревнований для подготовки рабочего протокола.

## **5.6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **5.6.1. Общие положения.**

- Каждому участнику предоставляется по 3 попытки в каждом упражнении. В сумму троеборья засчитывается наибольший поднятый вес в каждом из упражнений.
- Три неудачные попытки в любом упражнении автоматически исключают спортсмена из соревнований в сумме троеборья. Спортсмен может продолжить борьбу за награды в отдельных упражнениях при условии, что такое награждение предусмотрено положением о соревнованиях.

### **5.6.2. Система раундов.**

5.6.2.1. Каждый спортсмен делает первый подход в первом раунде, второй – во втором раунде, третий – в третьем раунде. В каждом упражнении разрешается не более трех попыток.

5.6.2.2. Во время взвешивания спортсмен или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений.

5.6.2.3. Спортсмену разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного и тогда порядок выхода спортсменов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если спортсмен выступает в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за 3 минуты до начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее, чем за три подхода, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Секретарь должен не позднее, чем за одну минуту до прекращения приема перезаявок на первый подход сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Если сообщение о крайнем сроке подачи перезаявок не было дано, тогда должно быть сделано объявление, разрешающее перезаявки, и спортсмен может изменить вес для первого подхода в пределах одной минуты после этого объявления.

5.6.2.4. Вес штанги всегда должен быть кратным 2,5 кг. Увеличение веса должно быть не менее 2,5 кг между всеми подходами, за исключением подходов на установление рекордов.

(а) В рекордной попытке вес штанги должен, как минимум, на 0,5 кг превышать существующий рекорд. Когда в рекордной попытке вес кратен 2,5 кг, допускается превышение этого веса от существующего рекорда на 0,5 кг.

(б) По ходу соревнований спортсмен может попросить установить рекордный вес, не кратный 2,5 кг. Если попытка успешна, то поднятый вес является результатом в соответствующем упражнении и засчитывается в сумму.

(в) Попытки установить рекорды могут быть предприняты спортсменом в любом или во всех своих разрешенных подходах.

(г) Спортсмен может заказывать для попыток на установление рекорда вес, не кратный 2,5 кг, только выступая на соревнованиях, соответствующих планируемому рекорду, т.е. спортсмен-юниор, выступая на чемпионате, не может делать добавку к весу штанги менее 2,5 кг для установления рекорда среди юниоров.

(д) В случае, когда один спортсмен заказал для следующего раунда вес, не кратный 2,5 кг, с целью установления нового рекорда, а другой спортсмен

после этого показывает более высокий результат в предыдущем раунде, то заявленный первым спортсменом вес должен быть изменен до ближайшего веса, кратного 2,5 кг.

*Пример 1.* Существующий рекорд равен 302,5 кг. Спортсмен А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 303,5 кг. Спортсмен Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Спортсмену А вес для второго раунда уменьшается от заявленного до 302,5 кг.

*Пример 2.* Существующий рекорд равен 300,0 кг. Спортсмен А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 301,0 кг. Спортсмен Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Спортсмену А необходимо изменить вес для второго раунда до ближайшего веса, кратного 2,5 кг, т.е. до 302,5 кг.

5.6.2.5. После первого подхода спортсмен или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю в течение одной минуты после подхода. Такая же процедура предусматривается для второго и третьего подходов во всех трех упражнениях. Ответственность за заявку на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на спортсмене (его тренере). Карточки подходов вручаются секретарю.

Пример применяемых карточек приводится ниже. Необходимо помнить, что клеточка для первого подхода, используется только в том случае, если требуется изменение веса в первом подходе. Клеточки «3-1» и «3-2» используются для двух разрешенных изменений веса в третьем подходе в тяге и в жиме на соревнованиях в отдельной дисциплине «жим».

*Карточка подходов:*

Место для скрепки			Вес.кат. _____	<input type="checkbox"/>	Приседание
Фамилия _____				<input type="checkbox"/>	Жим
Команда _____				<input type="checkbox"/>	Тяга
1	2	3	3-1	3-2	
Подпись _____					

5.6.2.6. Спортсмен должен заявить свои вторые и третьи подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Отсчет минуты начинается, как только загорятся сигнальные лампочки судейской сигнализации. Если в течение этой минуты вес не заявлен, то спортсмену автоматически добавляется 2,5 кг к поднятому в предыдущем подходе весу для его следующего подхода в случае удачной попытки, или оставляется тот же вес в случае неудачной попытки.

5.6.2.7. Веса, заявленные на подходы во втором раунде во всех трех упражнениях, не могут быть изменены. Точно так же не могут изменяться веса для подходов третьего раунда в приседании и жиме. Согласно этому правилу однажды поданная заявка на подход не может быть изъята и заменена. Штанга должна быть нагружена согласно этой заявке и часы включены для отсчета времени.

5.6.2.8. В третьем раунде в тяге разрешается дважды менять заявленный вес. Изменение заявленного на третий подход веса может быть сделано в сторону как увеличения, так и уменьшения. Однако это разрешено только при условии, что спортсмен еще не вызван на помост к ранее заявленному весу и номер его жребия позволяет уменьшить заявленный вес.

5.6.2.9. Отдельные соревнования в жиме проводятся по общим правилам, что и соревнования в троеборье. Но в третьем раунде разрешается дважды изменить первоначально заявленный вес по тем же правилам, что приведены выше для тяги.

5.6.2.10. Для начала выполнения упражнения спортсмену дается одна минута. Отсчет начинается с момента вызова спортсмена секретарем.

5.6.2.11. Если группа состоит менее чем из 6 спортсменов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при пяти спортсменах – 1 мин., при четырех – 2, при трех – 3. Три минуты дополнительного времени – максимум. Спортсмен должен следить за прохождением дополнительного времени. В случае предоставления дополнительного времени при выступлении спортсменов по группам дополнительное время объявляется по окончании последнего подхода в раунде. По истечении дополнительного времени устанавливается новый вес и дается 1 минута очередному спортсмену для начала его подхода.

5.6.2.12. Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть, кроме ситуаций, описанных в п. 5.6.2.3, и только в конце раунда.

5.6.2.13. Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными спортсменами весами для этого раунда. В случае, когда 2 спортсмена заявили одинаковый вес, спортсмен с меньшим по жеребьевке номером подходит первым. Это же правило распространяется на третий подход в тяге, где вес штанги может быть изменен дважды при условии, что ранее заказанный вес не был установлен.

*Пример:* спортсмен А, выступающий под номером 5, полученным при жеребьевке, заказывает вес штанги 250,0 кг. Спортсмен Б, выступающий под номером 2, заказывает вес штанги 252,5 кг.

Спортсмен А не поднимает 250,0 кг. Может ли спортсмен Б перезаказать вес на 250,0 кг, чтобы стать победителем?

Ответ: нет, очередность выступлений по-прежнему определяется номером спортсмена, полученным при жеребьевке.

5.6.2.14. Если спортсмен не справился с весом, он не должен снова выходить на помост, а будет ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу. В случае неудачного подхода спортсмену необязательно заказывать тот же вес для следующего раунда, можно заказать и больший (но не меньший) вес.

5.6.2.15. Если подход оказался неудачным из-за ошибочно установленного веса штанги по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования, но не по вине спортсмена, то ему должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу, но только в конце этого раунда. Исключение составляет случай, когда такая попытка является рекордной. В таком случае спортсмен всегда должен следовать сам за собой, независимо от того, какой это раунд.

5.6.2.16. В третьем раунде тяги или жима (соревнований в отдельной дисциплине «жим»/«жим классический») при предоставлении спортсмену дополнительной попытки по любой причине, предоставленный подход должен следовать после своей попытки (сам после себя).

5.6.2.17. Если секретарь сделал серьезную ошибку во время вызова спортсмена, назвав имя не того спортсмена, который должен быть вызван, или объявив не тот вес штанги, который был заявлен, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда.

5.6.2.18. Если подход оказался неудачным по причине повреждения помоста, или штанга потеряла какую-то часть своего веса, рассыпавшись во



время подъема, или произошло вторжение каких-то внешних вмешательств, но не по вине самого спортсмена, то спортсмену, который пострадал, предоставляется дополнительная попытка в конце раунда. Если данный подход является рекордным, то спортсмен должен следовать сам за собой.

5.6.2.19. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки спортсменом, то он может продолжить этот подход после поправки веса или взять дополнительную попытку в конце раунда. Во всех других случаях спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце раунда.

5.6.2.20. Если спортсмен оказался последним в раунде, в случаях, описанных в пп. 5.6.2.15-5.6.2.18 Правил, то ему добавляется 3 минуты для выполнения дополнительного подхода, предпоследнему спортсмену в раунде добавляется 2 минуты, а третьему с конца в этом раунде добавляется 1 минута для выполнения дополнительного подхода. В этих случаях, когда спортсмены выступают сами после себя и им предоставляется дополнительное время для отдыха, вес штанги устанавливается сразу же, как только предоставляется новый подход. Дополнительное время, таким образом, прибавляется к одной минуте, обычно предоставляемой для начала подхода. Включается таймер и у спортсмена есть в распоряжении это время до начала подхода. Таким образом, спортсмен, выступающий после самого себя, получает 4 минуты, в течение которых он может начать подход, как только будет готов. Предпоследнему в этом раунде спортсмену предоставляется 3 минуты, третьему с конца в этом раунде спортсмену дается 2 минуты, всем остальным спортсменам будет предоставлена 1 минута для начала подхода.

5.6.2.21. *Подпункт утратил силу (приказ Минспорта России от 25 сентября 2023 г. № 680).*

5.6.2.22. Ответственность за решения, принимаемые в случаях, описанных в пп. 5.6.2.15-5.6.2.19, лежит исключительно на старшем судье. Его решение сообщается секретарю, который делает соответствующее объявление.

*Примеры ошибок в установке веса штанги:*

(а) если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешная, спортсмен может согласиться с этим подходом или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к

первоначально заявленному весу. В обоих вышеупомянутых случаях дополнительные попытки могут выполняться только в конце раунда, в котором допущена ошибка;

(б) если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других спортсменов. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка;

(в) если на концах штанги установлен неодинаковый вес или какое-либо изменение в штанге и дисках произошло во время выполнения упражнения, или помост пришел в негодность, но подход был удачный, спортсмен может согласиться с этой попыткой или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если эта успешная попытка не кратна 2,5 кг, то в протокол соревнований будет внесен ближайший наименьший результат, кратный 2,5 кг. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка;

(г) если секретарь допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, что необходимо спортсмену, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе;

(д) если по какой-либо причине спортсмену или его тренеру невозможно было оставаться вблизи помоста и следить за ходом соревнований и спортсмен пропустил свой подход, т.к. секретарь из-за невнимательности не вызвал его к заявленному весу, тогда вес штанги должен быть снижен до необходимого и спортсмену будет разрешено сделать свой подход, но только в конце раунда.

5.6.2.23. Ассистенты не должны помогать спортсмену в принятии исходного положения в любом из упражнений, их помощь разрешается только при первоначальном снятии штанги со стоек.

5.6.2.24. По окончании подхода спортсмен должен покинуть помост в течение 30 секунд. При несоблюдении этого требования поднятый вес спортсмену может быть не засчитан, по усмотрению судей. Нарушение правила 30-секундного покидания помоста также контролируется жюри. Это

правило было принято для спортсменов, получивших какую-либо травму во время выполнения упражнений.

5.6.2.25. Если соревновательный поток состоит из одной группы, т.е. максимум 14 человек в троеборье/троеборье классическом и 20 человек в жиме/жиме классическом, между упражнениями устанавливается перерыв 20 минут. Этого времени достаточно для разминки и подготовки помоста.

5.6.2.26. Если соревновательный поток состоит из двух или более групп, между упражнениями устанавливается перерыв 10 минут.

5.6.2.27. Когда две или более группы участвуют в потоке на одном помосте, то соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. Интервалы между раундами не разрешаются, кроме тех, которые необходимы для подготовки помоста. Например, в потоке участвуют две группы, первая группа выступает в трех раундах в приседании. Затем вторая группа сразу же соревнуется в трех раундах в приседании. Потом помост готовится для жима и первая группа соревнуется в трех раундах в жиме, затем сразу же вторая группа проводит три раунда в жиме. Далее помост готовится для тяги и первая группа выполняет три раунда в тяге, после этого немедленно проводятся три раунда в тяге для второй группы. Такая система проведения соревнований исключает потерю времени, кроме той, которая необходима для подготовки помоста между упражнениями.

## **5.7. РАЗРЕШЕННЫЕ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

5.7.1. Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только спортсмену и его тренеру, членам жюри, исполняющим обязанности судьям, ассистентам и техническому контролеру разрешается находиться у помоста или на сцене.

5.7.2. Во время выполнения упражнения только спортсмену, ассистентам и судьям разрешается находиться на помосте. Тренеры остаются в пределах отведенного для них места, определенного жюри или членом ГСК.

5.7.3. Спортсмену не следует бинтоваться или поправлять костюм на виду у зрителей. Единственное исключение – можно поправлять пояс.

5.7.4. Запрещено использовать нашатырный спирт на виду у зрителей.

5.7.5. Запрещается хлестать и бить спортсмена на виду у зрителей и представителей средств массовой информации.

5.7.6. Если на соревнованиях есть музыкальное сопровождение, оператор должен отключать звук, когда спортсмен берет за гриф штанги. Громкость звучания определяет жюри.

## 5.8. ПРОТЕСТЫ

5.8.1. На соревнованиях все протесты на судейские решения, жалобы, относящиеся к ходу соревнований или по поведению любых лиц или лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться в жюри. Протест или жалоба должны быть поданы председателю жюри руководителем команды, тренером или, в их отсутствие, самим спортсменом. Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подается протест или жалоба.

5.8.2. Протест на решение судейской бригады на помосте должен быть подан до вызова следующего спортсмена на помост. При этом вносится залог. Протест не рассматривается при несоблюдении этих требований.

5.8.3. Размеры залога за поданный протест, определяются Постановлением Президиума Федерации. Залог возвращается при удовлетворении протеста.

5.8.4. Спортсмен (его представитель) может подать протест при любом решении судейской бригады на помосте (2:1 или 3:0). Если решение большинства членов жюри отличается от решения, вынесенного судьями на помосте, решение судей будет изменено, т.е. в этом случае жюри выносит вердикт большинством голосов членов жюри.

5.8.5. В исключительных случаях, когда в судействе была допущена очевидная ошибка или решение, вынесенное судьями, признано членами жюри технически неправильным, жюри может изменить судейское решение. Жюри может вызвать соответствующих судей для объяснения их решения. Если объяснение принято, никаких действий не производится. Если объяснение не принято и жюри единогласно в своем решении, решение судей будет изменено. Т.е. мнение членов жюри должно быть единогласным. Жюри может изменить судейские решения только «два к одному». Для принятия решения жюри может использовать повторный просмотр подхода с использованием официальной видеосъемки.

5.8.6. Если при принятии решения судьями на помосте допущена серьезная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри может предоставить спортсмену дополнительный подход.

5.8.7. В случае необходимости для рассмотрения спорных ситуаций жюри может временно приостановить ход соревнования и удалиться для принятия решения. Председатель жюри информирует обратившегося с жалобой о принятом решении. Вердикт жюри окончателен и не дает права обращаться за апелляцией в другой орган. После принятия решения членами жюри соревнования продолжаются, но следующему спортсмену предоставляется три минуты для выполнения подхода.

5.8.8. Если жалоба направлена против действий спортсмена или официального лица, то она должна быть подана в письменной форме (со всеми требованиями официального документа).

5.8.9. При вынесении решений жюри основывается на настоящих Правилах. Ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил, трактуются в соответствии с Правилами МФП и Постановлениями Президиума Федерации.

## **5.9. ПРОЦЕДУРА СНЯТИЯ СПОРТСМЕНА С СОРЕВНОВАНИЙ**

5.9.1. Если во время разминки или соревнований спортсмен жалуется на травму или проявляет признаки ухудшения состояния здоровья и самочувствия, официально назначенный врач соревнований имеет право на осмотр спортсмена. Если врач соревнований считает, что спортсмену не рекомендуется продолжать соревнование, он может, посоветовавшись с жюри, настоять на снятии спортсмена с соревнований. Руководитель команды или тренер должны быть официально извещены о таком решении.

5.9.2. Любой спортсмен или иной участник соревнований, дискредитирующий спорт своим неправильным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должен быть официально предупрежден. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие судьи, могут отстранить указанное лицо от соревнований и приказать ему покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и/или отстранении.

5.9.3. Жюри или судьи могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно отстранить спортсмена или иного участника соревнований, если они считают, что допущенное нарушение достаточно серьезно, чтобы повлечь за собой немедленное отстранение, а не

предупреждение. Руководитель команды должен быть информирован об отстранении.

## **5.10. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МЕСТ**

5.10.1. В троеборье/троеборье классическом победители и призеры соревнований в каждой весовой категории определяются по наибольшей сумме набранных килограммов в трех упражнениях.

5.10.2. В жиме/жиме классическом победители и призеры соревнований в каждой весовой категории определяются по наибольшему результату.

5.10.3. Если два или более спортсменов набирают одинаковую сумму (результат), то более легкий спортсмен классифицируется выше, чем более тяжелый.

5.10.4. Если два или более спортсменов набирают одинаковую сумму (результат) и имеют одинаковый собственный вес, то сильнейшим признается спортсмен, показавший наилучший результат первым.

5.10.5. Призеры абсолютного зачета определяются по формуле IPF GL Points. Результат определяется в зависимости от собственного веса спортсмена, пола, дисциплины.

5.10.6. Абсолютным победителем соревнований («лучшим спортсменом») становится спортсмен, показавший наибольший результат по формуле IPF GL Points.

5.10.7. Победители и призеры абсолютного зачета выявляются из всех участников соревнований.

## **5.11. КОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ**

5.11.1. В команду каждого субъекта Российской Федерации могут быть включены максимум 8 участников во всех восьми категориях среди мужчин и 8 участниц во всех восьми категориях среди женщин, по 9 участников – среди юношей и juniоров и по 9 – среди девушек и juniорок. В одной весовой категории должно быть не более двух спортсменов от одной команды.

5.11.2. Если федерация субъекта РФ выставляет для участия в соревнованиях большее количество спортсменов, чем указано в п.5.11.1, то спортсмены, не включенные в команду, могут участвовать в личном зачете. Очки командной борьбы им не начисляются. Представитель команды во

время комиссии по допуску должен определить, кто именно будет выступать за команду.

5.11.3. Начисление командных очков на всероссийских и региональных соревнованиях должно производиться следующим образом: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 – для первых девяти мест в любой весовой категории. Каждый следующий спортсмен, закончивший соревнования и набравший общую сумму, получает одно очко.

5.11.4. В командных соревнованиях очки начисляются по пяти лучшим результатам участников команды, занявших наиболее высокие места в личных соревнованиях, но не более двух в одной весовой категории. В случае одинаковой суммы очков у двух или нескольких команд первой становится та, которая имеет больше первых мест. Если число первых мест равно, то первой становится команда, имеющая больше вторых мест и т.д., учитывая места, занятые пятью зачетными участниками команды. Если и эти показатели равны, то лучшей становится команда, имеющая большую сумму по формуле IPF GL Points.

5.11.5. Каждая команда, имеющая в составе трех и более спортсменов, должна включать в состав своей делегации не менее одного судьи. Если судья не включен в состав команды или не может принять участие в судействе или быть членом жюри на данных соревнованиях, то в командном зачете очки команде начисляются только по 4 лучшим ее участникам, а на команду налагается штраф в размере, установленном Постановлением Президиума Федерации.

## 5.12. НАГРАЖДЕНИЕ

5.12.1. Медали за 1, 2 и 3 места в каждой весовой категории вручаются в соответствии с лучшим показанным результатом в жиме на соревнованиях по жиму/жиму классическому и в соответствии с набранной общей суммой лучших результатов на соревнованиях по троеборью/троеборью классическому. Для получения этих наград спортсмен должен выполнить хотя бы по одной успешной попытке в каждом из трех упражнений.

5.12.2. В дополнение к этим наградам могут (если это предусмотрено положением о соревнованиях) вручаться медали или дипломы за 1, 2 и 3 места в отдельных упражнениях: приседании, жиме и тяге в каждой весовой категории.

5.12.3. В абсолютном зачете спортсмены награждаются за первые 3 места.

5.12.4. Команды награждаются за первые 3 места.

5.12.5. Оргкомитетом соревнований могут быть учреждены дополнительные призы.

5.12.6. Форма одежды спортсменов для церемонии награждения на соревнованиях: спортивный костюм команды, футболка, спортивная обувь. Контроль формы одежды осуществляет технический контролер соответствующего соревновательного потока. Несоблюдение требований по форме одежды на награждении лишает спортсмена права на получение медали (медалей), хотя занятое им место в итоговом протоколе сохраняется.

5.12.7. Участие в церемонии награждения обязательно для каждого призера. При награждении команд обязательно участие представителя команды.

5.12.8. Спортсмен, не явившийся на церемонию без предупреждения главного судьи (главного секретаря), лишается наград и места, о чем делается соответствующая пометка в протоколе ("не явился на награждение").

5.12.9. Порядок проведения церемонии награждения регламентируется Положением о церемонии награждения призеров всероссийских соревнований, утвержденным решением Президиума Федерации.

## **6. УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

### **6.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

6.1.1. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах «троеборье» и «троеборье классическое» проводятся в трех упражнениях, которые должны выполняться в следующей последовательности:

- 1) приседание;
- 2) жим;
- 3) тяга.

6.1.2. Все упражнения выполняются двумя руками.

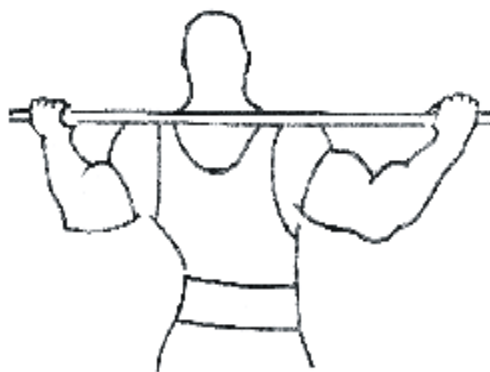
### **6.2. ПРИСЕДАНИЕ**

6.2.1. Спортсмен располагается лицом к передней части помоста. Гриф должен лежать горизонтально на плечах спортсмена, кисти и пальцы рук должны обхватывать гриф. Руки могут находиться на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороной.



6.2.2. Ассистенты на помосте могут оказать помощь спортсмену в снятии штанги со стоек. Спортсмен, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение.

6.2.3. Как только спортсмен принял неподвижное положение с вертикально расположенным туловищем (допускается незначительное отклонение туловища от вертикального положения) и выпрямленными в коленях ногами (рис. а), старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «сесть». До получения сигнала для начала упражнения спортсмену разрешено для принятия стартовой позиции делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил. В целях безопасности старший судья может попросить спортсмена вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек спортсмен не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.



а)



б)

6.2.4. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, спортсмен должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов были ниже, чем верхушки коленей (рис. б). Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если ноги спортсмена были согнуты в коленях.

6.2.5. Спортсмен должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное

вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда спортсмен примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

6.2.6. Сигнал «вернуть штангу на стойки» состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки». После этого сигнала спортсмен должен вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после команды «стойки» не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В целях безопасности спортсмен может попросить помощи у ассистентов для возвращения штанги на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у спортсмена.

6.2.7. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более 5 и не менее 2 ассистентов. Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2, 3, 4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этапах выполнения упражнения.

### **Причины,**

#### **по которым поднятый в приседании вес не засчитывается:**

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Двойное подскакивание из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания (подъема) из приседа.

3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и (или) в конце упражнения (рис. а).

4. Шаги назад или вперед, или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.

5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов находятся ниже, чем верхушки коленей, как показано на приведенном выше (рис. б).

6. Касание штанги или спортсмена страхующими между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

7. Касание ног локтями или предплечьями, которое поддерживает и помогает спортсмену. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

8. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.

9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

### 6.3. ЖИМ

6.3.1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста. Старший судья должен находиться с головной стороны стоек для жима.

6.3.2. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не менее 2 и не более 5 ассистентов.

6.3.3. Спортсмен должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкоснуться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения разрешены, но при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны полностью соприкоснуться с поверхностью помоста или блоков). Волосы спортсмена не должны закрывать затылок во время выполнения жима. Предпочтительной формой прически представляется собранные в хвост или пучок волосы. Члены жюри или судьи могут попросить спортсмена привести прическу в соответствие с этим положением.

6.3.4. При принятии стартового положения спортсмену не разрешается ставить ноги на скамью. Если спортсмен при принятии стартового положения поставил ноги на скамью, старший судья должен дать команду «встать» и сделать спортсмену замечание, после чего спортсмен может снова принимать стартовое положение для жима. Таймер в это время не останавливается.

6.3.5. Если после команды «стойки» спортсмен поставил ноги на скамью, то судьи должны сделать ему замечание. Если спортсмен продолжает совершать данное действие в следующих подходах, то

результаты этих подходов могут быть аннулированы решением судей или жюри.

6.3.6. Для обеспечения твердой опоры ног спортсмен может использовать подставки – ровные плиты или блоки размером не менее 40 x 60 см и не выше 30 см от поверхности помоста. Должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20 и 30 см. Во время выполнения упражнения ступня должна полностью находиться на подставке.

6.3.7. После того как спортсмен самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

6.3.8. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

6.3.9. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов спортсмен должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только спортсмен примет неподвижное положение и штанга будет находиться на выпрямленных руках. В целях безопасности старший судья может попросить спортсмена вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек спортсмен не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

6.3.10. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт».

6.3.11. После получения сигнала спортсмен должен опустить штангу на грудь или область живота, при этом нижняя сторона обоих локтевых суставов опускается на уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава (штанга не должна касаться пояса), и выдержать ее в неподвижном положении, после чего старший судья подает отчетливую команду «жать». После получения этой команды спортсмен должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» с одновременным движением

руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «стойки».

Если штанга опущена на пояс или не касается области груди или живота, старший судья подает команду «стойки» (дублирует предложение выше).



Рис.1. Правильный подъем



Верхняя часть плечевого сустава



Локтевой сустав

Неспособность опустить нижнюю сторону обоих локтевых суставов на уровень или ниже верхней поверхности соответствующего плечевого сустава

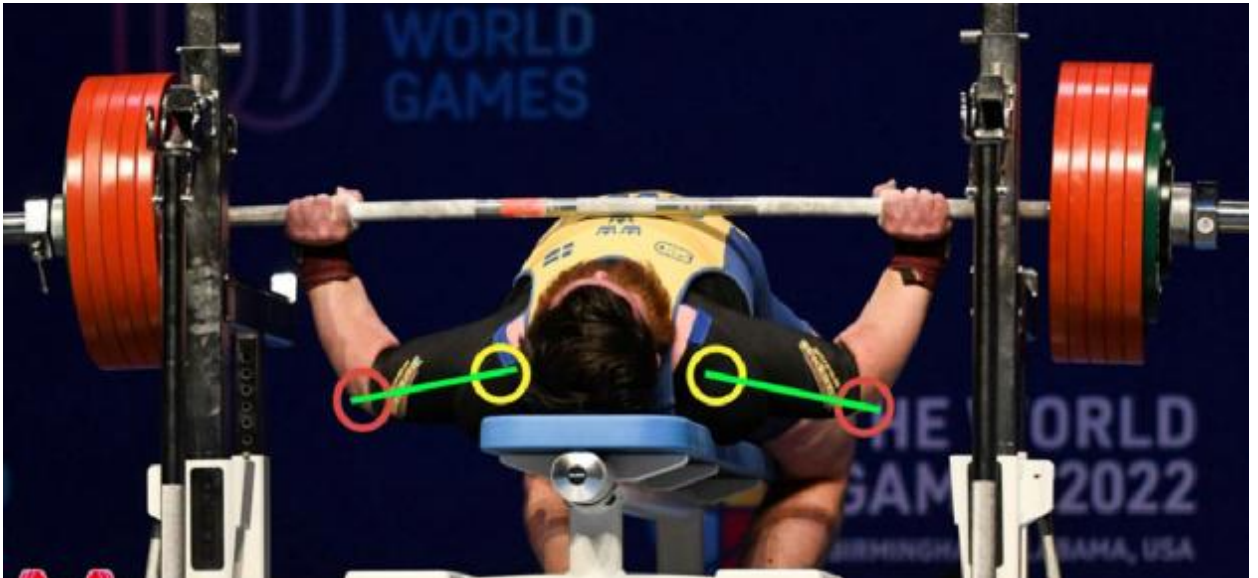


Рис.2. Правильный подъем




 Верхняя часть плечевого сустава     Локтевой сустав  
 Неспособность опустить нижнюю сторону обоих локтевых суставов на уровень или ниже верхней поверхности соответствующего плечевого сустава



Рис.3. Неправильный подъем




 Верхняя часть плечевого сустава     Локтевой сустав  
 Неспособность опустить нижнюю сторону обоих локтевых суставов на уровень или ниже верхней поверхности соответствующего плечевого сустава





Рис.4. Неправильный подъем

○ Верхняя часть плечевого сустава      ○ Локтевой сустав  
— Неспособность опустить нижнюю сторону обоих локтевых суставов на уровень или ниже верхней поверхности соответствующего плечевого сустава



Рисунок 5. Правильное исходное положение



Рисунок 6. Неправильное исходное положение



Рисунок 7. Неправильное исходное положение

### **Причины,**

#### **по которым поднятый в жиме вес не засчитывается:**

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу.
3. Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает спортсмену.
4. Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима от груди.



5. Штанга не касается с грудью или областью живота или соприкасается с ремнем.

6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные «включенные» в локтях руки при завершении упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.

8. Любое касание спортсменом ступнями ног скамьи или ее опор. Запрещено отрывать ступни ног от поверхности помоста или блоков. Движение ступней ног разрешается, но они должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков.

9. Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.

10. Неспособность опустить нижнюю сторону обоих локтевых суставов на уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава.

11. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима.

#### 6.4. ТЯГА

6.4.1. Спортсмен должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног спортсмена, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока спортсмен не встанет вертикально.

6.4.2. По завершении подъема штанги ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

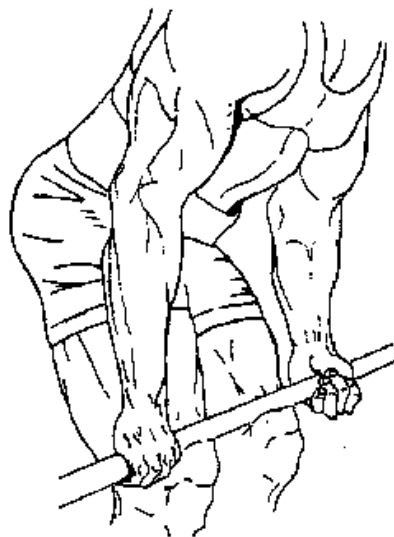
6.4.3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз одновременно с отчетливой командой «вниз». Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и спортсмен не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

6.4.4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока спортсмен не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад (легкое движение вниз при завершении упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

## **Причины,**

### **по которым поднятый в тяге становой вес не засчитывается:**

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу спортсмена.
5. Шаги назад или вперед, или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.  
Движение ног после команды «вниз» не является ошибкой.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста.
8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.



*Рисунок иллюстрирует поддержку штанги бедрами.*

## **7. СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

### **7.1. СИГНАЛИЗАЦИЯ**

7.1.1. На соревнованиях должен быть смонтирован блок световой сигнализации программного комплекса «Автоматизированная система «Пауэрлифтинг» (АСП), с помощью которой судьи могли бы сообщать о своих решениях.

7.1.2. Каждый судья управляет белым и красным светом. Эти два света означают соответственно «вес взят» и «вес не взят»/«попытка неудачная».

7.1.3. Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трех судей. Световая сигнализация должна быть устроена так, чтобы лампочки зажигались одновременно, а не по отдельности, как их включают судьи.

7.1.4. В случае необходимости, например, при поломке электрической сигнализации, судьи должны иметь флажки или транспаранты белого и красного цветов, с помощью которых они могут показать свое решение после команды голосом старшего судьи «оценка».

## 7.2. КАРТОЧКИ ОШИБОК

После того как сигнализация сработает и появятся зажженные световые сигналы, судья (судьи), который зажег красный свет, должен поднять соответствующую карточку (табличку), указывающую на причины отрицательной оценки. Если модификация сигнализации предусматривает отражение цвета ошибки на экране, то в использовании карточек нет необходимости.

### *Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек) для сообщения о причинах неудачного подхода*

Цвет карточек:

ошибка № 1 – красная карточка;

ошибка № 2 – синяя;

ошибка № 3 – желтая.



Приседание	Жим	Тяга
<p><b>1 (красная)</b>  Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.</p>	<p><b>1 (красная)</b>  Штанга не опущена на грудь, т.е. не достигла (не коснулась) груди или была опущена на ремень.  Неспособность опустить нижнюю сторону обоих локтевых суставов на уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава</p>	<p><b>1 (красная)</b>  Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.  Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.</p>

<p style="text-align: center;"><b>2 (синяя)</b></p> <p>Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.</p> <p>Двойное подпрыгивание или более одной попытки вставания (подъема) из нижнего положения приседа</p> <p>Любое движение штанги вниз во время подъема из приседа.</p>	<p style="text-align: center;"><b>2 (синяя)</b></p> <p>Любое движение штанги вниз во время выполнения жима от груди.</p> <p>Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.</p>	<p style="text-align: center;"><b>2 (синяя)</b></p> <p>Любое движение штанги вниз, прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.</p> <p>Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.</p>
<p style="text-align: center;"><b>3 (желтая)</b></p> <p>Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.</p> <p>Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между</p>	<p style="text-align: center;"><b>3 (желтая)</b></p> <p>Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает спортсмену.</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения.</p>	<p style="text-align: center;"><b>3 (желтая)</b></p> <p>Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.</p> <p>Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста.</p> <p>Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются. Движение</p>

<p>сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.</p> <p>Касание ног локтями или предплечьями; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.</p> <p>Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.</p> <p>Незавершенное упражнение.</p>	<p>Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или ступней ног от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу.</p> <p>Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.</p> <p>Любое касание ступнями ног спортсмена скамьи или ею опор.</p> <p>Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима на скамье. Незавершенное упражнение.</p>	<p>ног после команды «вниз» не является ошибкой.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.</p> <p>Незавершенное упражнение.</p>
---	--	---

## **8. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ**

8.1.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации, а также настоящими Правилами.

8.1.2. Медицинское обеспечение соревнований осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

## **9. ЭКИПИРОВКА СПОРТСМЕНОВ**

### **9.1. КОСТЮМ**

#### **9.1.1. Поддерживающий костюм.**

Поддерживающий костюм может быть использован исключительно на соревнованиях с использованием специальной экипировки, далее – экипировка.

Поддерживающий костюм может быть использован при выполнении всех соревновательных движений на соревнованиях с использованием экипировки (допускается также альтернативное использование неподдерживающего костюма). При выполнении всех соревновательных упражнений лямки костюма должны быть надеты на плечи спортсмена.

На соревнованиях разрешается использование поддерживающих костюмов, изготовленных только производителями, указанными в «Списке

экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой МФП» (далее – «Список разрешенной экипировки»). В дополнение, костюм, изготовленный производителем, указанным в Списке, должен соответствовать всем требованиям, предъявляемым к костюму Техническими правилами; поддерживающие костюмы, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не разрешаются для использования в соревнованиях.

### **Поддерживающий костюм**

#### **должен удовлетворять следующим требованиям:**

9.1.1.1. Костюм должен быть выполнен из одного слоя материала.

9.1.1.2. У костюма должны быть штанины длиной от 3 до 15 см, измеренными у костюма, надетого на спортсмена в положении стоя, от середины промежности вниз вдоль внутренней стороны ноги спортсмена.

9.1.1.3. Любое изменение в костюме, которое превышает установленную ширину, длину или толщину, делает его незаконным для соревнований.

9.1.1.4. Допускаются ушивания, выполненные вдоль фабричных швов, если они выполнены в виде складок. Складки должны быть сделаны только по оригинальным швам производителя. Эти складки должны находиться с внутренней стороны костюма или майки. Любые изменения, сделанные в других областях, чем швы изготовителя, являются незаконными. Складки не должны пришиваться к основной ткани костюма.

9.1.1.5. В случае, если ушивание было сделано в лямках костюма, избыток материала больший, чем 3 см, должен быть повернут внутрь костюма, избыток материала к костюму не подшивается.

9.1.1.6. На костюме могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:

- производителя, указанного в списке разрешенной экипировки;
- страны, представляемой спортсменом;
- имя спортсмена;
- содержащие название соревнований, на которых вступает спортсмен;
- логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
- эмблемы клуба спортсмена на соревнованиях уровня не выше национального;



- логотип индивидуального спонсора в соответствии с требованиями, описанными в п. 9.11, на соревнованиях уровня не выше национального;
- региональной спортивной федерации.

#### **9.1.2. Неподдерживающий костюм.**

Неподдерживающий костюм должен использоваться на соревнованиях в троеборье классическом (без использования специальной экипировки) и может использоваться на соревнованиях с использованием экипировки. При выполнении всех соревновательных движений лямки костюма должны быть надеты на плечи спортсмена.

Такой же костюм используется на соревнованиях в дисциплине «жим»/«жим классический».

На соревнованиях разрешается использование неподдерживающих костюмов, изготовленных только производителями, указанными в «Списке разрешенной экипировки». В дополнение, костюм, изготовленный производителем, указанным в Списке, должен соответствовать всем требованиям, предъявляемым к костюму Техническими правилами; неподдерживающие костюмы, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не разрешаются для использования в соревнованиях.

#### **Неподдерживающий костюм**

##### **должен удовлетворять следующим требованиям:**

9.1.2.1. Костюм должен представлять собой цельное по всей длине трико и сидеть на спортсмене без провисания.

9.1.2.2. Костюм должен быть выполнен из ткани или синтетического материала, такого, чтобы костюм не оказывал спортсмену поддержки при выполнении любого из соревновательных упражнений.

Это костюмы из эластичных материалов типа комбинезона, используемые в тяжелой атлетике, борьбе и гимнастике.

Такой костюм, отвечающий требованиям, указанным в пп. 9.1.2.3-9.1.2.5 данного раздела правил, не требует разрешения Технического комитета МФП для его использования на соревнованиях.

9.1.2.3. Материал костюма должен быть одинарной толщины, исключая область промежности, где допускается использование дополнительного усиливающего слоя материала, не превышающего размеры 12x24 см.

9.1.2.4. У костюма должны быть штанины длиной от 3 до 25 сантиметров, измеренными у костюма, надетого на спортсмена в положении

стоя, от середины промежности вниз вдоль внутренней стороны ноги спортсмена.

9.1.2.5. На костюме могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:

- производителя, указанного в списке разрешенной экипировки;
- страны, представляемой спортсменом;
- имя спортсмена;
- содержащие название соревнований, на которых вступает спортсмен;
- логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
- эмблемы клуба спортсмена на соревнованиях уровня не выше национального;
- логотип индивидуального спонсора в соответствии с требованиями, описанными в п. 9.11, на соревнованиях уровня не выше национального;
- региональной спортивной федерации.

## 9.2. ФУТБОЛКА

Футболка является обязательной для любого спортсмена во время выполнения всех упражнений.

Единственным исключением из этих требований является то, что вместо футболки может использоваться поддерживающая майка (см. пункт 9.3). Одновременное использование футболки и поддерживающей майки не разрешается.

### **Футболка должна удовлетворять следующим требованиям:**

9.2.1. Футболка должна быть изготовлена из ткани или синтетического текстиля и не должна содержать частей из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, не должна иметь усиленных швов или карманов, а также пуговиц или молний. Исключение составляет усиленный слой ткани ворота. Ворот должен иметь округлую форму.

9.2.2. Футболка должна иметь рукава, которые должны заканчиваться не выше нижней точки дельтовидной мышцы спортсмена и не закрывать локтевой сустав спортсмена.

9.2.3. Футболка должна быть однотонной или разноцветной, на нее могут быть нанесены логотипы или эмблемы следующего характера:

- производителя, указанного в списке разрешенной экипировки;

- страны, представляемой спортсменом;
- имя спортсмена;
- содержащие название соревнований, на которых выступает спортсмен;
- логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
- эмблемы клуба спортсмена на соревнованиях уровня не выше национального;
- логотип индивидуального спонсора в соответствии с требованиями, описанными в п. 9.11, на соревнованиях уровня не выше национального;
- региональной спортивной федерации.

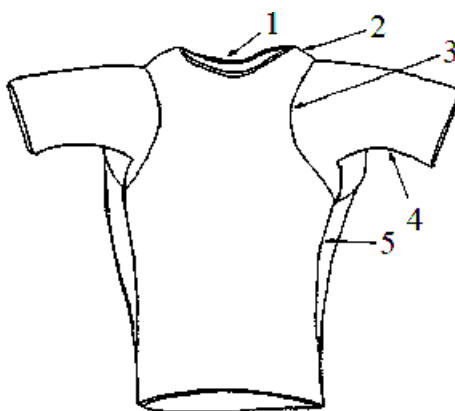
### 9.3. ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ МАЙКА

Только поддерживающая майка из числа приведенных в «Списке разрешенной экипировки» может быть использована на соревнованиях с использованием экипировки.

#### Поддерживающая майка

**должна удовлетворять следующим требованиям:**

9.3.1. Поддерживающая майка должна быть изготовлена из ткани или синтетического материала и не должна содержать частей из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, не должна иметь усиленных швов или карманов, а также пуговиц или молний. Исключение составляет усиленный слой ткани ворота, имеющего округлую форму (на рисунке стрелка 1).



9.3.2. Любые манипуляции или изменения поддерживающей майки по сравнению с оригинальной майкой, поставляемой производителем и одобренной Техническим комитетом МФП, делают ее запрещенной для использования на соревнованиях. Материал надетой майки должен закрывать всю дельтовидную мышцу, как указано на рисунке стрелкой 2.

9.3.3. Поддерживающая майка должна иметь рукава, которые должны заканчиваться не выше нижней точки дельтовидной мышцы спортсмена и не быть такой длины, чтобы закрывать локтевой сустав спортсмена. Не допускается подтягивание или подвертывание рукавов на дельтовидную мышцу во время выполнения соревновательных упражнений.

9.3.4. Поддерживающая майка должна быть однотонной, то есть одного цвета, и на ней могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:

- производителя, указанного в списке разрешенной экипировки;
- страны, представляемой спортсменом;
- имя спортсмена;
- содержащие название соревнований, на которых вступает спортсмен;
- логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
- эмблемы клуба спортсмена на соревнованиях уровня не выше национального;
- логотип индивидуального спонсора в соответствии с требованиями, описанными в п. 9.11, на соревнованиях уровня не выше национального.

#### 9.4. ПОЯС (РЕМЕНЬ)

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма. Только пояса, изготовленные производителем из числа приведенных в «Списке разрешенной экипировки», могут быть использованы на соревнованиях. Согласно решению Президиума Федерации от 26.02.2015 на внутрироссийских соревнованиях разрешено использование ремней, не включенных в список МФП, но обязательно соответствующих требованиям технических правил МФП.

9.4.1. Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного нерастягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой.

9.4.2. Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, креплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.

9.4.3. Пряжка крепится к одному концу пояса с помощью кнопок и (или) пришивается.

9.4.4. Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок.

9.4.5. Петля для языка пояса крепится к ремню рядом с пряжкой посредством кнопок и (или) пришивается.

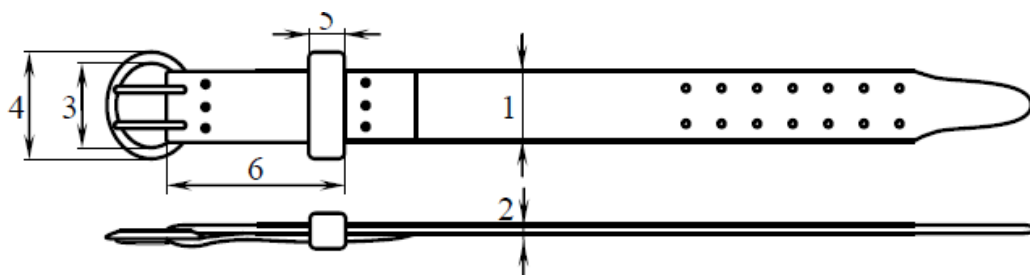
9.4.6. Пояс может быть одного или нескольких цветов.

9.4.7. На пояс могут быть нанесены логотипы или эмблемы следующего характера:

- страны, представляемой спортсменом;
- имя спортсмена;
- логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
- эмблемы клуба спортсмена на соревнованиях уровня не выше национального;
- логотип индивидуального спонсора в соответствии с требованиями, описанными в п. 9.11, на соревнованиях уровня не выше национального.

9.4.8. Контролируемые размеры:

1. Ширина пояса – максимум 10 см.
2. Толщина пояса в его основной части – максимум 13 мм.
3. Внутренняя ширина пряжки – не более 11 см.
4. Наружная ширина пряжки – максимум 13 см.
5. Ширина петли для языка на поясе – максимум 5 см.
6. Расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса – максимум 25 см.



## 9.5. ТРУСЫ

Под костюм спортсмен обязательно должен надевать стандартные фабричные трусы или плавки из смеси хлопка, нейлона или полиэстера, которые должны плотно облегать фигуру спортсмена.

Под костюм не разрешается надевать плавки пловца или другие предметы одежды, состоящие из прорезиненного или подобного растягивающегося материала за исключением прорезиненной тесьмы для трусов в области талии.

Женщины могут также надеть фабричный или спортивный бюстгальтер.

На соревнованиях не разрешено для использования любое поддерживающее нижнее белье.

			
<b>Разрешены</b>			<b>Не допускаются</b>

## 9.6. НОСКИ

Спортсмен обязательно должен надевать носки.

9.6.1. Носки могут быть любого цвета, однотонные или разноцветные, на них может быть изображена фирменная эмблема производителя.

9.6.2. Носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасаться с намоткой колена или наколенником.

9.6.3. Использование чулок, полностью закрывающих ноги, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, строго запрещается.

9.6.4. Во время выполнения тяги спортсменом должны надеваться высокие носки (гольфы), защищающие голень.

9.6.5. Во время выполнения тяги могут использоваться легкие предохраняющие приспособления (щитки), которые надеваются между носком и голенью.

## 9.7. ОБУВЬ

Во время выполнения упражнений спортсмен обязательно должен надевать обувь.

9.7.1. Применяется спортивная обувь только для закрытых помещений (сменная обувь): спортивные ботинки, кроссовки, специальные ботинки для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга (штангетки) или тапочки для тяги.

9.7.2. Подошва обуви не должна быть выше 5 см.

9.7.3. Подошва обуви должна быть плоской, то есть без каких-либо выступов, неровностей или изменений от стандартного исполнения.

9.7.4. Толщина внутренних стелек, если они не являются частью фабрично изготовленной обуви, не должна превышать 1 см.

9.7.5. Запрещается использование подошвы обуви, изготовленной из любых видов сцепляющих материалов, это касается и любого вида сцепляющих вставок в подошву, например, накладки из наждачной бумаги, шкурки и т.п. Запрещается использование на подошвах канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.

9.7.6. Носки с прорезиненными вставками на наружной стороне подошвы недопустимы для использования в любом соревновательном движении – приседании, жиме, тяге.

## 9.8. НАКОЛЕННИКИ

Наколенники, выполненные в виде неопреновых цилиндров, могут быть использованы только на коленях спортсмена и могут быть на спортсмене при выполнении любого соревновательного упражнения. Наколенники не могут находиться ни на какой другой части тела спортсмена, кроме коленей.

Одновременное использование наколенников и бинтов не допускается.

Только наколенники из числа приведенных в «Списке разрешенной экипировки» могут быть допущены к использованию на соревнованиях. В дополнение любые такие наколенники, изготовленные производителем, указанным в Списке, должны соответствовать всем требованиям, предъявляемым к наколенникам Техническими правилами МФП. Наколенники, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не допускаются для использования в соревнованиях.

**Наколенники должны удовлетворять следующим требованиям:**

9.8.1. Наколенники должны быть выполнены полностью из одного слоя неопрена или в основном из неопрена плюс дополнительный слой неподдерживающей ткани на нем. На ткани могут присутствовать прошитые швы. Конструкция наколенников не должна обеспечивать заметной поддержки или отдачи коленям спортсмена.

9.8.2. Максимальная толщина наколенников не должна превышать 7 мм, а максимальная длина 30 см.

9.8.3. Наколенники не должны иметь дополнительных лямок, липучек, затягивающихся шнурков и подобных поддерживающих устройств.

9.8.4. Наколенники должны быть непрерывными цилиндрами без отверстий в неопрене или другом покрывающем их материале

9.8.5. Во время соревнований надетые на спортсмена наколенники не должны соприкасаться с костюмом или носками спортсмена и своей серединой должны находиться на коленном суставе спортсмена.

**9.9. ПОВЯЗКИ И БИНТЫ**

Разрешается применять повязки или бинты только из эластичных однослойных фабричных материалов: полиэстера, хлопка или их комбинации и медицинского крепа.

**9.9.1. Запястья.**

9.9.1.1. Можно использовать бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину.

9.9.1.2. К бинтам может быть прикреплена петля как средство безопасности. Во время подъема штанги петля должна быть снята с большого или других пальцев.

9.9.1.3. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см. Общая ширина – не более 12 см.

9.9.1.4. Длина специальных бинтов в виде «рукава» вместе с имеющимися «липучками» для закрепления не должна быть более 1 м.

9.9.1.5. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 12 см. Комбинация их с бинтами не разрешается.

**9.9.2. Бинты на колени.**

9.9.2.1. Бинты, не превышающие в длину 2 м и в ширину 8 см, разрешается использовать только в соревнованиях, заявленных как экипировочные.



9.9.2.2. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см, т.е. общая ширина намотки не более 30 см.

9.9.2.3. Альтернативно можно использовать эластичные поддерживающие наколенники длиной не более 30 см. Комбинация бинтов и наколенников строго запрещается. Материал на основе неопрена может быть использован только в наколенниках в виде «рукава».

9.9.2.4. Бинты не должны соприкасаться с носками или костюмом спортсмена.

9.9.2.5. Не допускается использование бинтов где-либо на теле.

### 9.9.3. Медицинский пластырь.

9.9.3.1. Два слоя медицинской ленты (пластыря) можно наматывать вокруг больших пальцев.

9.9.3.2. Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналог где-либо на теле без официального разрешения жюри или старшего судьи. Медицинская лента не должна использоваться для оказания помощи спортсмену при подъеме штанги.

9.9.3.3. С разрешения жюри официальный врач соревнований или дежурный фельдшер могут накладывать медицинскую ленту на травмированные части тела. Однако при этом повязка не должна создавать преимущества при подъеме штанги.

## 9.10. ПРОВЕРКА ЭКИПИРОВКИ

9.10.1. Проверка предметов личной экипировки может производиться в любое время (время может быть объявлено на техническом совещании), отведенное для соревнований, но не позже, чем за 30 мин. до начала соревнований в соответствующей весовой категории.

9.10.2. Проверку экипировки проводят технический контролер и один из судей, назначенных для судейства данного потока. Все предметы должны быть проверены и разрешены перед тем, как их проштампуют (промаркируют).

9.10.3. Все предметы, упомянутые ранее в разделе 9 «Экипировка спортсменов», должны быть проверены.

9.10.4. Бинты, превышающие разрешенную длину, должны быть запрещены, но они могут быть укорочены до разрешенной длины и представлены для проверки повторно.

9.10.5. Любая принадлежность формы и экипировки должна быть запрещена, если она имеет неопрятный вид или порвана (повреждена).

9.10.6. После окончания проверки подписанный протокол вручается председателю жюри.

9.10.7. Если после проверки спортсмен появится на помосте, надев или применив любой запрещенный предмет или принадлежность, за исключением тех, что были по невнимательности разрешены судьями, то он немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.

9.10.8. Ношение головных уборов во время выступления на помосте запрещено. Женщины-мусульманки могут носить головной платок-хиджаб.

9.10.9. Такие предметы, как часы, ювелирные украшения, мундштуки, очки и женские гигиенические принадлежности, для проверки не предъявляются.

9.10.10. Перед подходом на установление рекорда спортсмен должен быть проверен техническим контролером. Если при этом у спортсмена обнаружат запрещенные предметы формы и экипировки, за исключением тех, что были разрешены судьями по невнимательности, спортсмен немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.

9.10.11. Судьи и технический контролер, назначенные на судейство определенной весовой категории, должны собраться за 5 минут до начала проверки предметов личной экипировки.

## **9.11. ЛОГОТИПЫ СПОНСОРОВ**

В дополнение к логотипам и эмблемам производителей, указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой МФП», представитель или сам спортсмен может обратиться к Генеральному секретарю Федерации за разрешением использовать на предметах личной экипировки дополнительные логотипы или эмблемы, разрешенные только для указанного спортсмена. Такое заявление о разрешении использования дополнительных логотипов должно сопровождаться подтверждающими документами согласно правилам МФП. Федерация в лице Президиума может утвердить дополнительный логотип или эмблему, однако имеет право отклонить заявку в том случае, если, по мнению Президиума, логотип или эмблема вредит интересам Федерации или не соответствует общепринятым требованиям Технических правил. Президиум также имеет право устанавливать размер логотипа или эмблемы и указывать место его расположения на любом предмете личной экипировки.

Любое разрешение остается действительным с момента выдачи подтверждающего документа в течение двенадцати месяцев, после чего для продления разрешения на использование логотипа или эмблемы снова должна быть пройдена вышеописанная процедура. Логотипы или эмблемы, разрешенные по этому правилу, должны быть указаны в дополнении к «Списку экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой МФП»; кроме этого, представителем Федерации отправляется письмо к заявителям, чьи логотипы или эмблемы были допущены. В письме указывается изображение разрешенного логотипа или эмблемы, указывается дата начала разрешения к использованию и устанавливаются все ограничения использования. Это письмо является достаточным подтверждением легального использования логотипа или эмблемы для судей на соревнованиях.

Логотипы и эмблемы производителей, не указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой МФП» и не добавленные согласно процедуре, описанной выше в пункте «Логотипы спонсоров» могут быть расположены только на футболках, обуви или носках спортсмена и не превышать по размеру 5 x 2 см.

## **9.12. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

9.12.1. Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки.

9.12.2. Разрешается использование (нанесение на тело или предметы экипировки, за исключением бинтов) детской присыпки, канифоли, талька или магнезии.

## **9.13. ФОРМА ОДЕЖДЫ ТРЕНЕРОВ**

9.13.1. Тренеры, их помощники и представители команд, находящиеся в соревновательной зоне и зоне разминки, должны быть одеты в спортивную одежду (спортивную куртку или футболку, спортивные брюки или шорты) и спортивную обувь для закрытых помещений (сменную). Повседневные туфли и шлёпанцы недопустимы.

В случае нарушения этого требования технический контролер или жюри могут запретить тренеру/помощнику/представителю находиться в зоне разминки, в месте подготовки к выходу на помост или вблизи помоста.

## 10. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

### 10.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

10.1.1. Судья действует в качестве беспристрастного судьи спортивного соревнования. Это влечет за собой обязанность добросовестно, точно и последовательно исполнять свои функции

10.1.2. Состав главной судейской коллегии утверждается Судейским комитетом Федерации по представлению оргкомитета. Всех судей на всероссийских соревнованиях назначает и распределяет по должностям и потокам заместитель главного судьи по назначению судейских бригад – судья всероссийской категории, назначенный Судейским комитетом Федерации.

10.1.3. Назначение судей в судейские коллегии осуществляется в соответствии с Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденными Министерством спорта Российской Федерации.

10.1.4. Состав главной судейской коллегии (ГСК):

- Главный судья
- Главный секретарь
- Заместитель (заместители) главного судьи
- Заместитель (заместители) главного секретаря

10.1.5. Состав судейской бригады:

- Судьи на помосте (3 человека)
- Судья-секретарь (секретарь)
- Судья-технический контролер (технический контролер)
- Судья-хронометрист (хронометрист)
- Судья-оператор табло (оператор табло)
- Судья на взвешивании

10.1.6. Жюри.

10.1.7. Официальная форма судьи:

- Темно-синий пиджак
- Серые брюки/юбка (джинсы не допускаются)
- Белая рубашка
- Галстук/шарф Федерации соответствующего судейской категории цвета
- Черные туфли
- Черные носки

- Шеврон судьи на левом лацкане пиджака

10.1.8. Перед началом соревнования должно быть проведено техническое совещание. Обязательно на чемпионате, Кубке и первенствах России и всякий раз, когда это возможно на других соревнованиях, должно быть проведено совещание судей в конце соревновательного дня. Участие в обоих совещаниях является обязательным для всех назначенных судей.

10.1.9. На чемпионате, Кубке и первенствах России судьи в каждой бригаде должны быть представителями разных субъектов Российской Федерации и могут быть как мужчинами, так и женщинами.

10.1.10. Судьи должны явиться на свои рабочие места не позднее, чем за 10 минут до исполнения своих обязанностей и должны быть в зоне соревнований не позднее, чем за 5 минут до представления спортсменов и судей.

10.1.11. Судьи должны предъявить председателю жюри документы, подтверждающие свою квалификацию.

10.1.12. Работа в составе судейской коллегии не исключает возможности участия в соревнованиях в качестве спортсмена и/или тренера

## **10.2. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ЧЛЕНОВ ГЛАВНОЙ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ**

### **10.2.1. Главный судья.**

Главный судья возглавляет и руководит работой судейской коллегии, руководит соревнованиями, отвечает за подготовку и проведение соревнований (спортивная часть) в соответствии с Правилами и Положением о соревнованиях.

Главный судья обязан:

- проверить соответствие пожарной безопасности, безопасности участников и зрителей;
- проверить подготовку места проведения соревнований, оборудования и инвентаря, подсобных помещений;
- проверить, что весы откалиброваны и работают точно (сертифицированы), помост, соревновательное оборудование, грифы и диски соответствуют всем требованиям правил;

- подписать акт готовности спортивного сооружения к проведению спортивного мероприятия;
- по представлению главного секретаря утвердить расписание соревнования;
- по представлению заместителя главного судьи утвердить судейские бригады по соревновательным потокам;
- руководить ГСК соревнований;
- контролировать проведение соревнований;
- обеспечить информацией участников, судей, зрителей, руководителей команд, представителей СМИ;
- обеспечить видеосъемку и интернет-трансляцию соревнований;
- по окончании соревновательного дня совместно с представителями команд и судьями подвести итоги и утвердить протокол;
- по окончании соревнований сдать отчет в организацию, проводящую соревнования;
- провести совещание ГСК, подвести итоги соревнований, провести оценку работы-членов ГСК и занести полученные оценки в книжку судьи.

Главный судья определяет порядок работы дополнительного персонала, а также дает разрешение фотографам и представителям СМИ проводить работу в местах проведения соревнований.

Главный судья осуществляет контроль за ходом соревнования.

Главный судья проверяет и подписывает окончательный протокол соревнования.

#### **10.2.2. Заместитель главного судьи.**

Количество заместителей главного судьи зависит от статуса соревнований. Один из них является заместителем главного судьи по назначению судейских бригад и назначается Судейским комитетом Федерации.

Заместитель главного судьи выполняет задания по указаниям главного судьи. В отсутствие главного судьи заместитель исполняет его обязанности, пользуясь его правами.

Заместитель главного судьи обязан:

- следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;
- содействовать оказанию медицинской помощи при повреждениях и заболеваниях;

- по окончании соревнований представить в организацию, проводившую соревнования, отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований вместе с врачом соревнований;
- представить техническое задание по проведению соревнований в дирекцию спортооружения, в котором проводятся соревнования;
- подготовить место проведения соревнований (спортивное оборудование, помещения для ГСК и судей, оформление зала, реклама и рекламные щиты, информационные стенды, канцелярские принадлежности для секретариата и т.д.);
- следить за выполнением правил техники безопасности и безопасностью участников на момент проведения официальных тренировок и соревнований;
- обеспечивать контроль правил соревнований на всех стадиях проведения соревнований.

Заместитель главного судьи по назначению судейских бригад обязан:

- распределять судей по соревновательным потокам;
- заполнять листы назначения судей и членов жюри на соревнованиях и информировать судей о порядке их работы по потокам;
- представлять на утверждение главного судьи распределение судей по соревновательным потокам;
- проводить инструктаж судей перед началом соревнований;
- консультировать судей по процедуре взвешивания и всем другим вопросам, которые входят в его компетенцию;
- контролировать работу судей;
- при необходимости подготавливать документы для оплаты работы судей;
- обеспечивать контроль правил соревнований на всех стадиях проведения соревнований.

### **10.2.3. Главный секретарь.**

Подчиняется главному судье соревнований, выполняет его распоряжения. Главный секретарь является ответственным за проверку и обработку полученной информации, требуемой для эффективного проведения соревнований и распространения требуемой подписанной информации. Готовит отчет о соревнованиях и представляет его в Федерацию пауэрлифтинга России.

Главный секретарь обязан:

- принять предварительные заявки и сформировать список участников (номинацию) и расписание для опубликования в Интернете;
- организовать всю работу секретариата;
- проверить предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях вместе с врачом соревнований;
- провести комиссию по допуску;
- подготовить отчет по итогам работы комиссии по допуску;
- обеспечить представителей, тренеров, участников, судей необходимой технической документацией на совещании;
- принять участие в проведении технического совещания;
- провести жеребьевку спортсменов и сформировать списки участников по весовым категориям.

#### **10.2.4. Заместитель главного секретаря.**

Количество заместителей главного секретаря зависит от статуса соревнований. Один из них является заместителем главного секретаря по награждению.

Заместитель главного секретаря обязан:

- в отсутствие главного секретаря выполнять обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами;
- после проведения технического совещания, когда окончательно определены составы команд подготавливать документацию для каждого соревновательного потока: протоколы проверки предметов личной экипировки, листы замера высоты стоек, листы порядка взвешивания для каждого потока, обеспечивать необходимой документацией жюри и главную судейскую коллегию;
- вывешивать документацию о ходе соревнований на информационный стенд;
- обеспечивать информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей.

Заместитель главного судьи по награждению обязан:

- подготавливать наградную атрибутику для церемонии награждения;
- проводить церемонию награждения победителей и призеров;
- оформлять отчетные документы по награждению.

#### **10.2.5. Секретариат.**



- состоит из главного секретаря, его заместителей, помощников, состав секретариата зависит от статуса соревнований;
- готовит полный отчет по установленной форме о результатах соревнований для организаций и представителей (список спортсменов, список судей, составы судейских бригад по дням соревнований, результаты командного зачета, отчет комиссии по допуску).

### 10.3. ЖЮРИ

10.3.1. Является высшим апелляционным и надзорным органом соревнований.

10.3.2. На всероссийских соревнованиях для руководства каждым соревновательным потоком назначается жюри, все члены жюри должны иметь квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории».

10.3.3. Всех членов жюри на всероссийских соревнованиях назначает и распределяет по должностям заместитель главного судьи.

10.3.4. Жюри состоит из 3 членов, при необходимости – из 5.

10.3.5. Перед началом каждого потока председатель жюри должен удостовериться, что члены жюри имеют полное представление об их должностных обязанностях.

10.3.6. Жюри осуществляет полный контроль в зоне соревнования и его основная функция – обеспечить, чтобы настоящие Правила и положение о соревнованиях корректно применялись и выполнялись.

10.3.7. Жюри управляет работой судей, секретарей, ассистентов.

10.3.8. На протяжении всего хода соревнования, наблюдая за работой судей, члены жюри могут выделить какие-либо особенные случаи посредством письменного отчета.

10.3.9. Жюри большинством голосов может заменить любого из судей, чьи решения подтверждают его некомпетентность. До отстранения судья должен быть предупрежден.

10.3.10. Беспристрастность всех судей не подлежит сомнению. Ошибки в судействе могут возникать произвольно и в таких ситуациях, при желании или по просьбе жюри, судье предлагается объяснить жюри его решение.

10.3.11. Члены жюри не должны влиять или пытаться влиять на решения других членов жюри.

10.3.12. Жюри является апелляционным органом; решение жюри не может быть обжаловано. Жюри обладает полномочиями объявить выговор и вынести санкции спортсмену, тренеру или представителю команды за проявление какого-либо негативного проступка в соревновательной зоне. В частности, если проступок, совершенный действием или словом, представляет угрозу какому-либо судье или персоналу Федерации во время исполнения ими их обязанностей.

10.3.13. Председатель жюри совместно с Президентом Федерации, Генеральным секретарем Федерации или главным судьей соревнований является ответственным за выполнение какого-либо выговора или санкции.

10.3.14. Жюри принимает и рассматривает протесты. Порядок подачи протестов и принятия решений – в п. 5.8.

10.3.15. Жюри выставляет оценки работы судей в книжку спортивного судьи или карточку учета спортивной судейской деятельности.

10.3.16. Если протест подается против судьи, судья может быть информирован о протесте.

10.3.17. Если подходы сопровождается музыка, жюри определяет громкость звучания.

10.3.18. При вынесении решений жюри основывается на настоящих Правилах. Ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил, трактуются в соответствии с Правилами МФП и Постановлениями Президиума Федерации.

## **10.4. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ЧЛЕНОВ СУДЕЙСКОЙ БРИГАДЫ**

### **10.4.1. Судьи на помосте.**

Главной задачей судей на помосте является судейство подъемов штанги, выполняемых спортсменами, а также проведение процедуры взвешивания.

На всех соревнованиях для каждого потока назначаются 3 судьи: старший судья, 2 боковых судьи.

До начала соревнований судьи на помосте должны в сотрудничестве с другими судьями, находящимися при исполнении своих обязанностей, проверить, что:

- необходимый спортивный инвентарь соответствует настоящим Правилам;
- взвешивание спортсменов проведено в течение установленного времени в пределах границ своих весовых категорий, в которых они допущены к участию в соревнованиях;
- спортсмены используют экипировку, отвечающую требованиям параграфа 9 настоящих Правил.

Во время соревнований судьи на помосте:

- проверяют, что вес штанги соответствует заявленному весу;
- разрешают только спортсмену или ассистенту передвигать штангу в новую позицию на соревновательном помосте;
- запрещают представителю команды выходить на помост и двигать, поправлять или чистить штангу;
- если спортсмен во время выполнения упражнения передвигается в позицию, где обзор судьи нарушается, заинтересованный судья может передвинуться в позицию, из которой подъем может быть обозреваем корректно. Если судья изменяет позицию, он должен взять с собой пульт оценки подъема (красный и белый флажки, карточки ошибок) для того, чтобы вынести решение, как только подъем будет выполнен.

Трое судей имеют равные права в судействе подъема. Они выносят оценку посредством системы световой сигнализации в соответствии с Правилами. Судьи должны быть уверены, что позволяют спортсмену использовать возможность для выполнения упражнения. Как только судья уверен, что спортсмен выполнил упражнение, он показывает решение, давая соответствующий сигнал.

Как только судья произвел судейство подъема, считая, что «вес взят», он немедленно нажимает белую кнопку на контрольной панели.

Как только судья произвел судейство подъема, считая, что «попытка неудачная», он немедленно нажимает красную кнопку на контрольной панели.

Подъем является удачным («вес взят»), когда загораются 2 или 3 белых сигнала; подъем является неудачным («попытка неудачная» или «вес не взят»), когда загораются 2 или 3 красных сигнала.

Если система световой сигнализации не работает, судьи на помосте выносят свои решения посредством флажков красного и белого цвета.

Если судья вынес решение «попытка неудачная» или «вес не взят», то после того, как загорится световое табло, судья должен показать карточку ошибки.

Старший судья несет ответственность за решения, принимаемые в случае ошибок в установке веса штанги или неправильных объявлений, сделанных секретарем. Его решение сообщается секретарю, который делает соответствующее объявление.

#### 10.4.2. Судья-секретарь (секретарь потока).

Секретарь является ответственным за проверку и упорядочение информации, требуемой для эффективного проведения соревновательного потока и распространения требуемой подписанной информации.

Секретарь должен взять под полный контроль процедуру взвешивания.

Секретарь записывает результаты взвешивания и начальные подходы.

По окончании взвешивания секретаря могут попросить помочь в других функциональных направлениях обслуживания соревновательного потока.

Секретарь ведет рабочий протокол потока, вписывая в него заявленные подходы, оценки судей, рекорды.

Все обязанности должны исполняться в тесном сотрудничестве с жюри, главным секретарем соревнований, судьями на помосте и техническим контролером.

Обязанность секретаря – делать соответствующие объявления для эффективного проведения соревнований, для каждой попытки, включая (но не ограничиваясь):

- указания ассистентам для установки необходимого веса;
- фамилию и имя спортсмена;
- принадлежность спортсмена к субъекту Российской Федерации;
- номер попытки спортсмена;
- объявление фамилии и имени готовящегося (следующего) спортсмена);
- решения судей «вес взят» или «попытка неудачная»/«вес не взят».

Секретарь объявляет представление спортсменов и судей, а также делает все необходимые объявления, касающиеся хода соревнования.

Секретарь проводит церемонию награждения.

### 10.4.3. Судья-технический контролер (технический контролер)

Технический контролер назначается для оказания помощи главному судье соревнования и председателю жюри в контроле за ходом проведения соревнования.

Обязанности технического контролера:

- до начала соревнований проверяет экипировку спортсменов и заносит сведения в протокол;
- после окончания проверки экипировки подписывает протокол;
- выводит судейскую бригаду на представление и спортсменов на награждение;
- в ходе соревнований обеспечивает, чтобы только тренер спортсмена и его помощник или представитель команды сопровождали спортсмена в соревновательную зону;
- контролирует, чтобы тренеры, их помощники и представители команд, находящиеся в соревновательной зоне, были одеты только в спортивную одежду;
- контролирует корректный выход спортсмена на соревновательный помост/подиум в соответствии с объявлением секретаря;
- обеспечивает, чтобы никто другой, а только вызванный спортсмен выполнял упражнение.

### 10.4.4. Судья-хронометрист (хронометрист)

На всех соревнованиях принимающая федерация/организационный комитет должны назначать хронометристов.

Хронометрист должны иметь квалификационную категорию спортивного судьи.

Хронометрист управляет таймером в соответствии с настоящими Правилами.

За 10 минут до начала соревнования хронометрист устанавливает и запускает таймер.

В начале каждой попытки хронометрист устанавливает и запускает таймер на 1 минуту (60 секунд). Таймер запускается с момента, когда секретарь заканчивает вызов спортсмена на помост.

Хронометрист останавливает таймер сразу же, как только:

- в приседании – получена команда на выполнение упражнения;
- в жиме – получена команда на выполнение упражнения;

- в тяге – штанга отрывается от соревновательного помоста.

Таймер перезапускается, если вес штанги или высота стоек были установлены неправильно.

Таймер не останавливается, если высота стоек не была заявлена спортсменом/его представителем или была заявлена ошибочно. В таком случае регулировка высоты стоек производится в течение одной минуты, предоставленной спортсмену для выполнения подхода.

Для того, чтобы должным образом выполнять свои обязанности, хронометрист работает в тесном сотрудничестве как с секретарем, так и со старшим судьей на помосте.

Должность судьи-хронометриста может совмещаться с должностью оператора табло.

#### **10.4.5. Судья-оператор табло**

Осуществляет управление Автоматизированной системой «Пауэрлифтинг» (АСП). Операторы табло – судьи, обладающие навыками управления Автоматизированной системой «Пауэрлифтинг», имеющие квалификационную категорию спортивного судьи.

Операторы табло работают в тесном сотрудничестве с секретарем потока и главным секретарем соревнований.

Должность оператора табло может совмещаться с должностью судьи-хронометриста.

#### **10.4.6. Судья на взвешивании**

В случае нехватки судей на соревновании для проведения взвешивания могут назначаться дополнительные судьи, замещающие старшего или боковых судей, и имеющие квалификационную категорию на одну ниже чем у судей, которых они замещают. При этом судья-секретарь и судья-технический контролер не могут быть заменены и должны выполнять свои обязанности в полном объеме.

### **10.5. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОТОКОВ**

Судьи располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений, но не далее 4 метров от помоста. При этом старший судья должен понимать, что ему следует быть на виду у спортсмена, выполняющего приседание или тягу. Во время жима спортсмен должен слышать команды старшего судьи. Боковые

судьи должны помнить, что они должны быть в поле зрения старшего судьи, чтобы он мог видеть их поднятые руки.

Технический контролер должен находиться в месте выхода спортсменов на помост.

Члены жюри располагаются так, чтобы они могли видеть без помех все, что происходит на помосте.

Спортсмен обязан проверить, что все предметы экипировки, которые он намеревается надеть, выходя на помост, были проверены судьями. При обнаружении, что спортсмен использует предметы экипировки, не прошедшие проверку, он может быть подвергнут наказанию, например, его подход может быть аннулирован.

Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях.

Сигналы для упражнений следующие:

Упражнение	Начало	Окончание
Приседание	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «сесть»	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «стойки»
Жим	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «старт». Для выполнения жима: отчетливая команда «жать» с движением руки вверх, после того как, штанга была зафиксирована в неподвижном положении на груди	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «стойки»
Тяга	Сигнал не требуется	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «вниз»
Если спортсмен не способен выполнить попытку в приседании или жиме, подается команда «помощь».		

По окончании упражнения, как только штанга возвращена на стойки или опущена на помост, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению «вес взят», а красный – решению «вес не взят». Затем должны быть подняты карточки ошибок, указывающие причины решения «вес не взят».

Во время соревнований судьи потока должны осуществлять постоянный контроль за тем, чтобы:

- вес штанги соответствовал весу, объявленному секретарем. Это их совместная обязанность. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов;
- предметы личной экипировки спортсмена, находящегося на помосте, соответствовали требованиям правил. Если кто-либо из судей сомневается в честности спортсмена, он должен после завершения упражнения сообщить старшему судье о своем подозрении. Председатель жюри может снова проверить экипировку спортсмена. Если при этом обнаружится, что спортсмен выходил на помост, используя любой незаконный предмет экипировки, кроме случаев, когда эта экипировка была ошибочно разрешена судьями, то он будет немедленно снят с данных соревнований. В случае использования спортсменом в успешном подходе запрещенной экипировки по вине судей, ошибочно разрешивших ее, результат этого подхода должен аннулироваться и спортсмену должен быть предоставлен дополнительный подход в конце раунда, после того как он снимет запрещенную экипировку.

Прежде, чем допустить участника на помост, технический контролер должен убедиться, что предметы его формы и экипировки прошли проверку и разрешены судьями.

Перед началом выполнения приседания и жима боковые судьи должны поднять руки и держать их поднятыми до тех пор, пока спортсмен не примет правильное стартовое положение. Если мнения большинства судей совпадают, старший судья не дает сигнала к началу упражнения. Спортсмен в оставшееся до начала упражнения время может поправить штангу или свое исходное положение для получения стартового сигнала. Если спортсмен начал упражнение, боковые судьи, обнаружив ошибку, не сигнализируют об этом.

Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований. Поэтому важно, чтобы на табло были указаны номер жребия и



фамилия участника, чтобы судьи могли следить за ходом соревнований и очередностью выхода на помост.

Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.

Старший судья может советоваться с боковыми судьями, жюри или иным официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

Старший судья может, по своему усмотрению, дать указание почистить гриф и (или) помост. Если спортсмен или тренер просят почистить гриф и (или) помост, эта просьба должна быть обращена к старшему судье или техническому контролеру, а не к ассистентам на помосте. В третьем раунде тяги гриф должен чиститься перед каждым подходом.

После соревнований судьи на помосте и секретарь должны подписать рабочий протокол потока, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.

На всероссийских соревнованиях двое судей от одного субъекта не могут быть избраны для судейства в одной весовой категории, если в соревнованиях участвует более двух команд.

Назначение судьи на должность старшего судьи в одном потоке не должно мешать его назначению на любую другую должность в другом потоке. Также назначение судьи на должность члена жюри в одном потоке не должно мешать его назначению судьей на помосте, техническим контролером или на иную должность в другом потоке.

На чемпионатах, кубках и первенствах России при выполнении подходов на установление рекордов России решения выносятся только судьями всероссийской категории.

Судьи и члены жюри должны носить следующую форму:

*Мужчины:*

зимой – темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой на левой стороне груди, серые брюки с белой рубашкой и соответствующим галстуком;

летом – белая рубашка и серые брюки, галстук обязателен;

*Женщины:*

зимой – темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой на левой стороне груди, серая юбка или брюки и белая блуза или рубашка, и соответствующий галстук/шарф;

летом – серая юбка или брюки и белая блуза или рубашка, соответствующий галстук/шарф.

Жюри определяет, какую форму носить – летнюю или зимнюю.

Спортивные кроссовки не сочетаются с пиджаком и брюками. Необходимо надевать повседневные туфли черного цвета и черные носки.

## **11. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ ПЕРСОНАЛ**

Судьям в соревнованиях помогает дополнительный персонал:

- технический персонал Автоматизированной системы «Пауэрлифтинг» (АСП);
- врач соревнований;
- ассистенты (страхующие).

### **11.1. ТЕХНИЧЕСКИЙ ПЕРСОНАЛ АСП**

Технический персонал АСП – специалисты, обладающие навыками управления, обеспечивающие бесперебойную работу Автоматизированной системы «Пауэрлифтинг».

### **11.2. ВРАЧ СОРЕВНОВАНИЙ**

Врач соревнований должен присутствовать на месте проведения соревнований от начала до конца соревнования.

Врач соревнований должен быть в курсе и использовать возможности местных медицинских учреждений и, в случае необходимости, помогать уполномоченным лицам в проведении процедуры допинг-контроля.

Врач соревнований должен быть готов оказывать медицинскую помощь в случае травмы или болезни.

Врач соревнований должен сотрудничать с врачами команд и консультировать представителей команд и спортсменов о возможности продолжения соревнований после полученной травмы.

Если два врача соревнований дежурят одновременно, то один из них находится в зоне разминки, другой – в относительной близости к соревновательному помосту/подиуму.

Если необходимо, врачи команд также могут быть запрошены для оказания помощи врачу (врачам) соревнований. Если есть медицинская необходимость, спортсмен должен согласиться с врачом соревнований, оказывающим ему/ей медицинскую помощь.

Врач соревнований является ответственным в зоне соревнования, его ответственность заканчивается вне зоны соревнования.

При несчастном случае или травме врач (врачи) соревнований должен дать оценку ситуации и решить, является ли необходимым дальнейшее лечение в местном медицинском учреждении или лечение будет проводить врач команды. Если врача команды нет, то обязанность врача (врачей) соревнований – обеспечить медицинскую помощь или передать спортсмена на лечение местным медицинским учреждениям.

По решению врача соревнований спортсменов может быть отстранен от соревнований по медицинским показаниям, о чем составляется акт. Заключение врача соревнований оформляется письменно и передается главному секретарю соревнований.

### 11.3. АССИСТЕНТЫ (страхующие)

В ходе соревнований на помосте должно находиться не более 5 и не менее 2 ассистентов. В обязанности ассистентов входят:

- установка веса штанги в соответствии с Правилами и указаниями секретаря;
- установка высоты стоек, требуемой для приседания и жима;
- очистка грифа штанги и соревновательного помоста/подиума, если получено указание от старшего судьи во время и после соревнований;
- обеспечение надлежащего состояния помоста и поддержание порядка;
- разборка штанги и укладка дисков в специальные кассетные стойки;
- подготовка пьедестала для церемонии награждения по завершении потока;
- по просьбе старшего судьи или спортсмена оказание помощи для предотвращения травмирования;
- оказание помощи врачу (врачам) соревнований, если требуется;
- соблюдение общих предосторожностей, для чего необходимо надевать перчатки при выполнении своих обязанностей по очистке.

Когда спортсмен готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Они также могут помочь ему вернуть штангу на стойки после попытки. Однако ассистенты не должны помогать спортсмену в принятии стартового положения (поддерживать за корпус спортсмена при отходе от стоек, поправлять спортсмену пояс или придерживать плечи для принятия удобного положения в жиме).

Ассистенты не должны прикасаться к спортсмену или штанге во время выполнения упражнения, т.е. в течение времени между сигналом к началу и сигналом к окончанию попытки. Исключением из этого правила может быть только тот случай, когда упражнение вызывает опасность и может травмировать спортсмена. Тогда ассистенты по просьбе старшего судьи или самого спортсмена оказывают помощь в освобождении от штанги.

## **12.РЕКОРДЫ**

12.1. Рекорд – это подъем штанги, вес которой превышает предыдущий рекорд как минимум на 0,5 кг.

12.2. Федерация признает и регистрирует рекорды России в следующих возрастных группах: юноши и девушки 14 – 18 лет, юниоры и юниорки 19 – 23 лет, мужчины и женщины 14 лет и старше. Также регистрируются рекорды среди студентов и среди учащихся спортивных школ.

12.3. Юноши и девушки могут устанавливать рекорды для юношей и девушек, юниоров и юниорок, мужчин и женщин. Юниоры и юниорки могут устанавливать рекорды для юниоров и юниорок, женщин и мужчин. Мужчины и женщины могут устанавливать рекорды для мужчин и женщин.

12.4. Федерация признает и регистрирует рекорды России в упражнениях троеборья (приседании, жиме, тяге, сумме троеборья), в упражнениях троеборья классического (приседании, жиме, тяге, сумме троеборья) и в жиме/жиме классическом как в отдельных дисциплинах.

12.5. Рекорды в отдельных упражнениях троеборья/троеборья классического фиксируются только в тех случаях, когда спортсменом набрана сумма троеборья.

12.6. Рекорды в жиме/жиме классическом как в отдельных дисциплинах фиксируются на соревнованиях по жиму/жиму классическому или на соревнованиях по троеборью/троеборью классическому, как описано ниже в пп. «а», «б»:

(а) рекорд в жиме, установленный на соревнованиях по троеборью и превышающий рекорд в жиме как в отдельной дисциплине, может быть признан рекордом в жиме как в отдельной дисциплине, если как в приседании, так и в тяге спортсменом были предприняты добросовестные попытки справиться с заявленным весом. Т.е. этот рекорд не обязательно должен сопровождаться результатом в сумме троеборья;

(б) рекорд в жиме классическом, установленный на соревнованиях по троеборью классическому и превышающий рекорд в жиме классическому как

в отдельной дисциплине, может быть признан рекордом в жиме классическом как в отдельной дисциплине, если как в приседании, так и в тяге спортсменом были предприняты добросовестные попытки справиться с заявленным весом. Т.е. этот рекорд не обязательно должен сопровождаться результатом в сумме троеборья;

(в) рекорд в жиме, установленный на соревнованиях по жиму и превышающий рекорд в жиме как в одном из упражнений троеборья, не может быть признан рекордом в жиме как в одном из упражнений троеборья;

(г) рекорд в жиме классическом, установленный на соревнованиях по жиму классическому и превышающий рекорд в жиме классическом как в одном из упражнений троеборья классического, не может быть признан рекордом в жиме классическом как в одном из упражнений троеборья классического.

12.7. Попытки установить рекорды могут быть предприняты спортсменом в любом или во всех своих разрешенных подходах.

12.8. Рекорды для всех возрастных категорий регистрируются на чемпионатах, кубках и первенствах России и на международных соревнованиях. Рекорды среди студентов регистрируются только на студенческих соревнованиях (всероссийских и международных). Рекорды среди учащихся спортивных школ регистрируются только на всероссийских соревнованиях среди спортивных школ.

12.9. Спортсмен может делать разрешенные добавки к весу штанги не кратные 2,5 кг для попыток на установление рекорда только выступая на соревнованиях, соответствующих планируемому рекорду, т.е. спортсмен-юниор, выступая на чемпионате среди мужчин, не может делать добавку к весу не кратную 2,5 кг для установления рекорда среди юниоров.

12.10. Если два спортсмена заказывают один и тот же вес для установления нового рекорда и попытка первого из них по номеру жребия является успешной, то второму необходимо прибавлять к своей попытке 0,5 кг для установления рекорда.

12.11. Если попытка спортсмена установить рекорд переместилась в конец раунда по причине поданного протеста или предоставления дополнительного подхода, оставшиеся в группе спортсмены, предпринимающие попытку установления рекорда, обязаны увеличить вес штанги для своей попытки на 0,5 кг.

12.12. Если два или более спортсменов пытаются установить рекорд в тяге и одному из них предоставляется дополнительный подход в результате поданного протеста, то в этом случае спортсмен должен выполнить подход сам после себя.

12.13. В случае, когда один спортсмен заказал для следующего раунда вес, не кратный 2,5 кг, с целью установления нового рекорда, а другой спортсмен после этого показывает более высокий результат в предыдущем раунде, то заявленный первым спортсменом вес должен быть изменен до ближайшего веса, кратного 2,5 кг.

*Пример 1.* Существующий рекорд равен 302,5 кг. Спортсмен А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 303,5 кг. Спортсмен Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Спортсмену А вес для второго раунда уменьшается от заявленного до 302,5 кг.

*Пример 2.* Существующий рекорд равен 300,0 кг. Спортсмен А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 301,0 кг. Спортсмен Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Спортсмену А необходимо изменить вес для второго раунда до ближайшего веса, кратного 2,5 кг, т.е. до 302,5 кг.

12.14. Если два или более спортсмена достигли одного и того же результата и новый рекорд в упражнении установлен, обладателем нового рекорда является спортсмен, который выполнил подъем первым, независимо от порядка соревнований, если они разделены на группы.

Если два или более спортсмена набирают одинаковую сумму, превышающую предыдущий рекорд, то рекорд фиксируется за тем спортсменом, который установил его первым.

12.15. Рекорды должны быть зарегистрированы в протоколе регистрации рекордов, который включает следующую информацию:

- наименование соревнования, дату и место проведения;
- фамилию и имя спортсмена;
- вес рекорда;
- упражнение (приседание, жим, тяга и сумма троеборья);
- тип рекорда (возрастную группу, весовую категорию).

12.16. Рекорды утверждаются, если спортсмены успешно прошли допинг-контроль в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

## **13. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

### **13.1. Пакет стартовых документов.**

Пакет стартовых списков включает:

- программу соревнований, указывающую дату и время соревнований, расписание по потокам;
- список судей и их распределение по потокам;
- стартовые списки для каждой потока, включающие номера жеребьевки спортсменов, фамилии и имена, год рождения, наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен, заявленные лучшие результаты за последние 12 месяцев в сумме троеборья/жиме.

### **13.2. Протокол порядка взвешивания**

Протокол порядка взвешивания включает фамилия, имя спортсмена и номер жребия. Фамилии спортсменов вносятся в протокол в порядке жребия. Если поток разбит на группы, то первыми в протоколе указываются фамилии спортсменов первой группы, затем второй.

### **13.3. Карточки подходов («бегунки»)**

Карточки подходов выпускаются для каждого спортсмена и являются официальным документом. Каждая карточка содержит следующую информацию о спортсмене:

- фамилию и имя;
- наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен;
- весовую категорию;
- заявочный вес;
- подпись представителя команды/спортсмена.

### **13.4. Рабочий протокол.**

Рабочий протокол, написанный от руки или созданный на компьютере, является официальным документом, подтверждающим результаты соревнований в каждой группе. Он содержит следующую информацию о каждом спортсмене:

- номер жребия;
- фамилию и имя;
- год рождения;

- наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен;
- собственный вес спортсмена;
- все попытки в трех упражнениях, удачные и неудачные попытки должны быть обозначены различно (зачеркиванием или цветом);
- сумму троеборья;
- выполненные нормативы разрядов или званий,
- командные очки;
- установленные рекорды;
- подписи судей.

### **13.5. Итоговые результаты.**

13.5.1. Пакет итоговых результатов, выпущенный в печатной или электронной форме, раздается делегациям по окончании соревнований. Он должен содержать:

- итоговый протокол;
- справки о составах судейских бригад, количестве участвующих регионов и выписки из протокола (для спортсменов, выполнивших норматив «мастер спорта России»).

Итоговый протокол должен содержать:

- сведения о спортсменах (ФИО, год рождения, наименование субъекта и города, за который выступает спортсмен, собственный вес, ФИО тренера/ов);
- личные результаты в весовых категориях;
- установленные рекорды;
- составы судейских бригад и ГСК;
- результаты абсолютного зачета (10 лучших результатов);
- командные результаты, включая ранжирование команд субъектов Российской Федерации по занятым местам.

Итоговый протокол должен быть подписан главным судьей, главным секретарем и заверен печатью региональной федерации, проводящей соревнования.

13.5.2. Утвержденный официальный протокол соревнований должен быть опубликован на официальном сайте Федерации не позднее 10 дней после окончания соревнований.

13.5.3. В случае дисквалификации участника соревнования в итоговый протокол должны быть внесены соответствующие изменения.



Образцы документов:

*п.5.1.6. Образец заявки:*

ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ									
ЗАЯВКА									
на участие команды (указывается субъект РФ)									
В ..... по пауэрлифтингу (дисциплина)									
сроки проведения								город	
№	Фамилия, имя	Дата рожд.	Разряд, звание	Город	Весов. катег.	Лучший рез-т	Где показан	Тренеры	Допуск врача
1									
...									
Судья (фамилия, имя)			Суд. кат.	Город		Может судить (указываются весовые категории)			
Представитель команды			Фамилия, имя, отчество		Врач м.п.	Всего допущено		и. о. фамилия	
Руководитель органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации						подпись м.п.		и. о. фамилия	
Руководитель региональной федерации пауэрлифтинга						подпись м.п.		и. о. фамилия	

*п. 5.3.2. Образец карточки участника:*

ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ									
<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>Кл.</b>	<b>Эк.</b>	<b>Возр.гр.:</b>	<input type="text"/>	<b>Весовая категория</b> _____			
<i>(ненужное удалить)</i>									
Фамилия, имя _____						Дата рождения _____			
Команда (обл., край, респ.) _____						Разряд _____			
Тренеры _____						Дополнения <i>(лично)</i> _____			
<b>Заполняется судьей на взвешивании:</b>									
Подтверждение спортивной квалификации					Наличие антидопингового сертификата спортсмена				
Наличие заявления о неупотреблении					Наличие антидопинговых сертификатов тренеров				
Наличие страховки					Для несовершеннолетних согласие родителей				
Собственный Вес	Первый подход			Подпись <b>спортсмена</b>		Подпись <b>старшего судьи</b>			
	Приседание	Жим	Тяга	или его представителя					

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения. Термины и определения	
1.1. Программа соревнований	
1.2. Классификация соревнований	
1.3. Спортивные дисциплины	
1.4. Виды спортивных санкций, применяемых к участникам соревнований	
1.5. Антидопинговые правила	
2. Требования к участникам соревнований	
2.1. Возрастные группы	
2.2. Весовые категории	
2.3. Допуск спортсменов к соревнованиям	
2.4. Права и обязанности участников	
2.5. Условия страхования участников соревнований	
3. Требования к организаторам соревнований	
3.1. Требования к месту проведения соревнований	
3.2. Соревновательная зона	
3.3. Оборудование для проведения соревнований	
4. Технические характеристики спортивного оборудования и инвентаря	
4.1. Помост	
4.2. Грифы и диски	
4.3. Стойки для приседаний	
4.4. Стойки и скамья для жима	
4.5. Весы	
4.6. Табло	
4.7. Дополнительные требования	
4.8. Условия замены спортивного инвентаря	
5. Правила проведения соревнований	
5.1. Заявки на участие	
5.2. Заявочные взносы	
5.3. Комиссия по допуску	
5.4. Формирование соревновательных потоков	
5.5. Взвешивание	
5.6. Порядок проведения соревнований	
5.7. Разрешенные и запрещенные действия спортсменов на соревнованиях	
5.8. Протесты	
5.9. Процедура снятия спортсмена с соревнований	
5.10. Определение победителей и распределение мест	
5.11. Командный зачет	
5.12. Награждение	
6. Упражнения и правила их выполнения	

6.1. Общие положения	
6.2. Приседание	
6.3. Жим	
6.4. Тяга	
7. Способы оценки выполнения упражнений	
7.1. Сигнализация	
7.2. Карточки ошибок	
8. Требования к обеспечению безопасности при проведении соревнований	
9. Экипировка спортсменов	
9.1. Костюм	
9.2. Футболка	
9.3. Поддерживающая майка	
9.4. Пояс (ремень)	
9.5. Трусы	
9.6. Носки	
9.7. Обувь	
9.8. Наколенники	
9.9. Повязки и бинты	
9.10. Проверка экипировки	
9.11. Логотипы спонсоров	
9.12. Дополнительные требования	
9.13. Форма одежды тренеров	
10. Судейская коллегия	
10.1. Определение	
10.2. Общие положения	
10.3. Функциональные обязанности членов главной судейской коллегии	
10.4. Жюри	
10.5. Функциональные обязанности членов судейской бригады	
10.6. Судейство соревновательных потоков	
11. Вспомогательный персонал	
11.1. Операторы АСП	
11.2. Врач соревнований	
11.3. Ассистенты (страхующие)	
12. Рекорды	
13. Официальные документы	
14. Спортивные санкции, применяемые за противоправное влияние на результаты таких соревнований	
15. Медицинское обеспечение соревнований	
16. Образцы документов	
Оглавление	